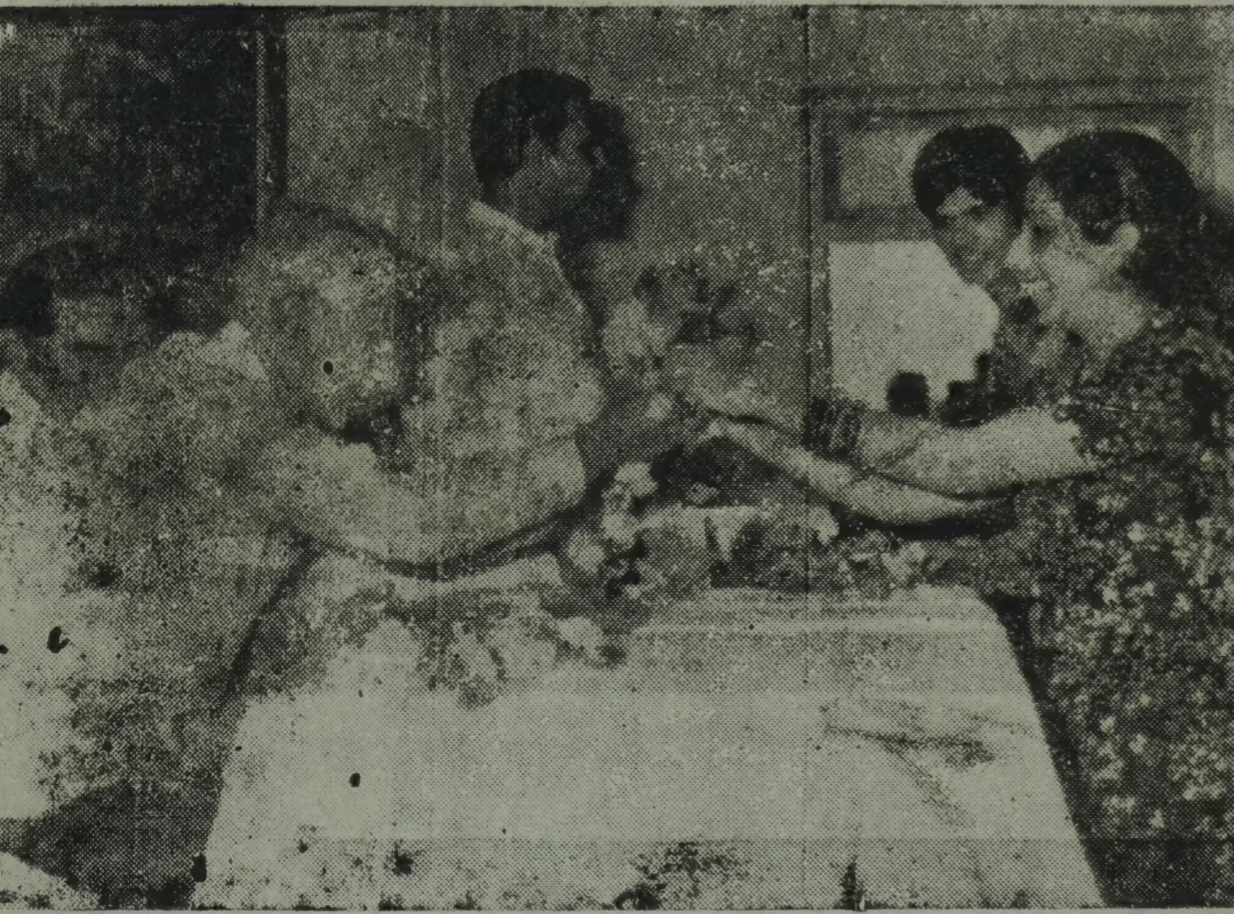
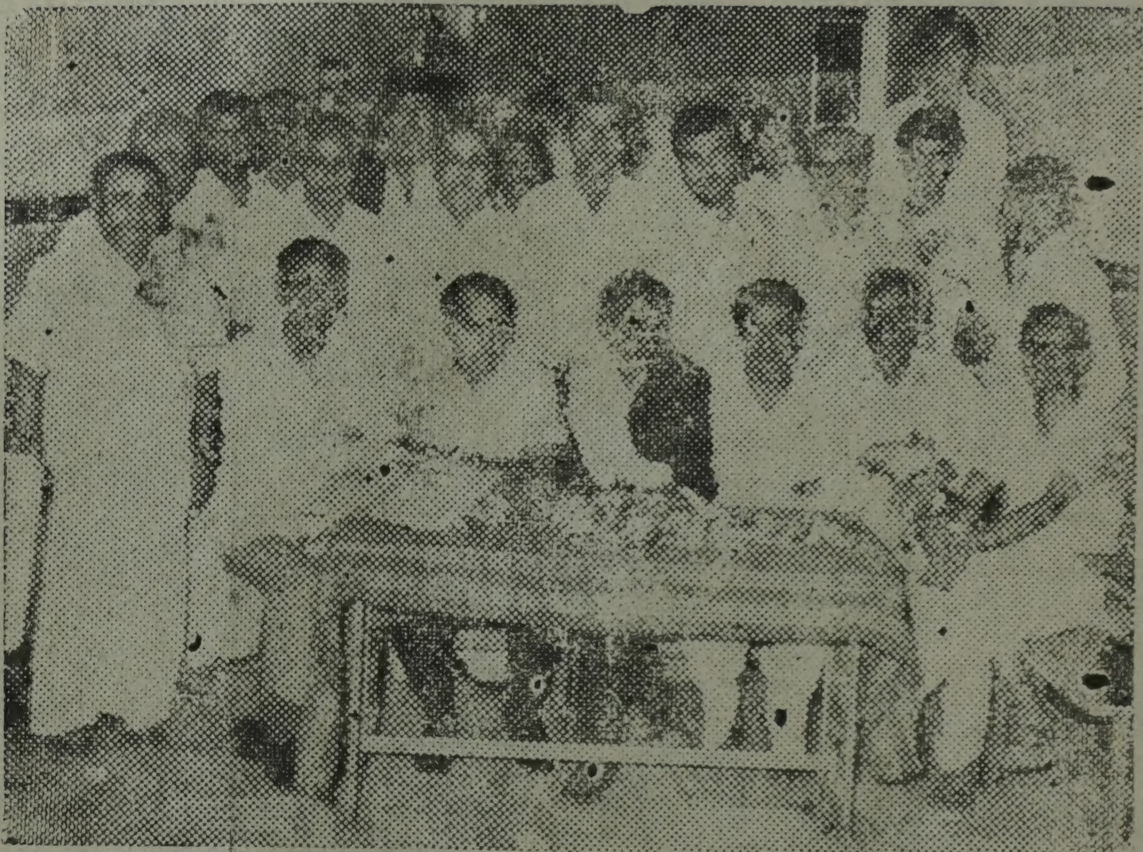
چانڊيءَ بائي ڪاليج ۾
ڊاڪٽر ارجن سڪايل جو سنمان



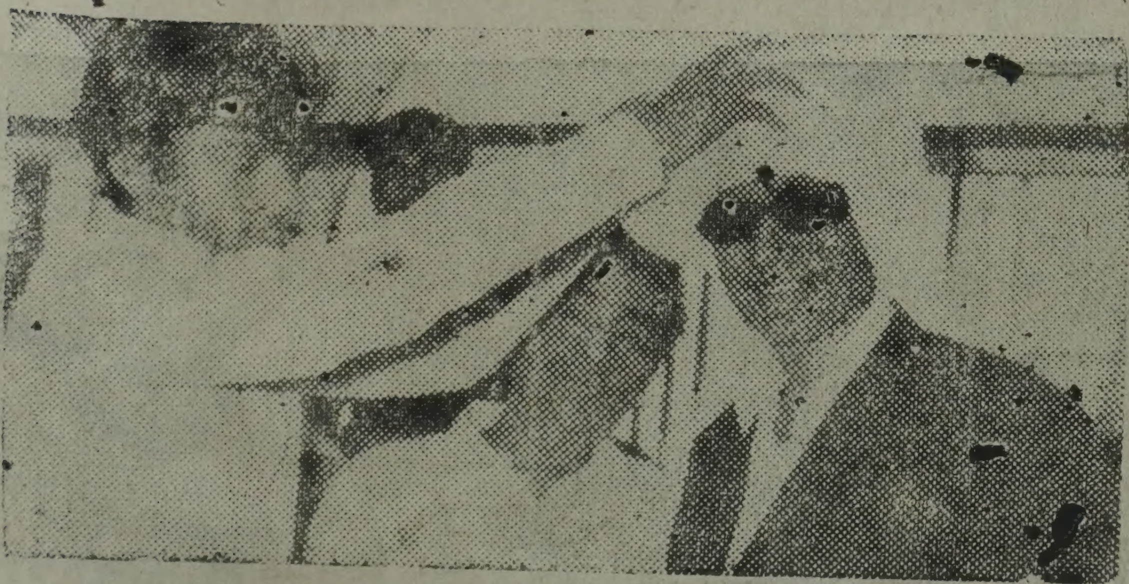
ڪوي پروگرام ختم ٿيڻ تي ڊاڪٽر ارجن سڪايل
ڪاليج جي هڪ وديارٿڻ گل مالها پهرائي رهي آهي.
ٺو ويٺل آهي شري سلامت پرسرائي (مزدور ليڊر)
۽ ويٺل آهي ڊاڪٽر دلال آشا (وائيس پرنسپال)

سنڌ ورڪرز جي سيوا ڪرڻ تي پنچايت طرفان
ڊاڪٽر ارجن سڪايل جو سنمان



وچ ۾ دوشالو پاتل آهي ڊاڪٽر سڪايل. هن جي ساڄي
کان ويٺل آهن شري سنتلال هرچنداڻي (ايم. ايل. اي)
۽ گرڌاريلال گرڌشاڻي (ميونسپل ڪائونسلر) ٻئي پاسي
کان ويٺل آهن شري چاڳومل جهمراڻي (پنچايت جو
پريزيڊنٽ) ۽ شري پرڀورام ورما (هندو اڳوان، [illegible]
۽ ليبر نيتا)

ڊاڪٽر ارجن سڪايل جي عزت افزائي



سهرو ڇونڪ ٽنڊپاس طرفان الهاسنگر ۾
ٻارڙا ڀائت شري چاگي مل جيوائي طرفان ملهل ٻڌڪر
ڊاڪٽر ارجن سڪايل کي نوجوان ڪمار
جي هٿان ٻهرائو رهي ٿو .

تنهنجي رڌڻي ۾ تنهنجي اسپتال

(A Dispensary in your own kitchen)

ليکڪ :- ڊاڪٽر ارجن سکايل

by- dr. arjan sikayal

Price Rs. 8-00

5th Edition

March 1985

Sindhi Kitab Ghar
A-700, Hirapuri Chowk,
ULHASNAGAR - 5.

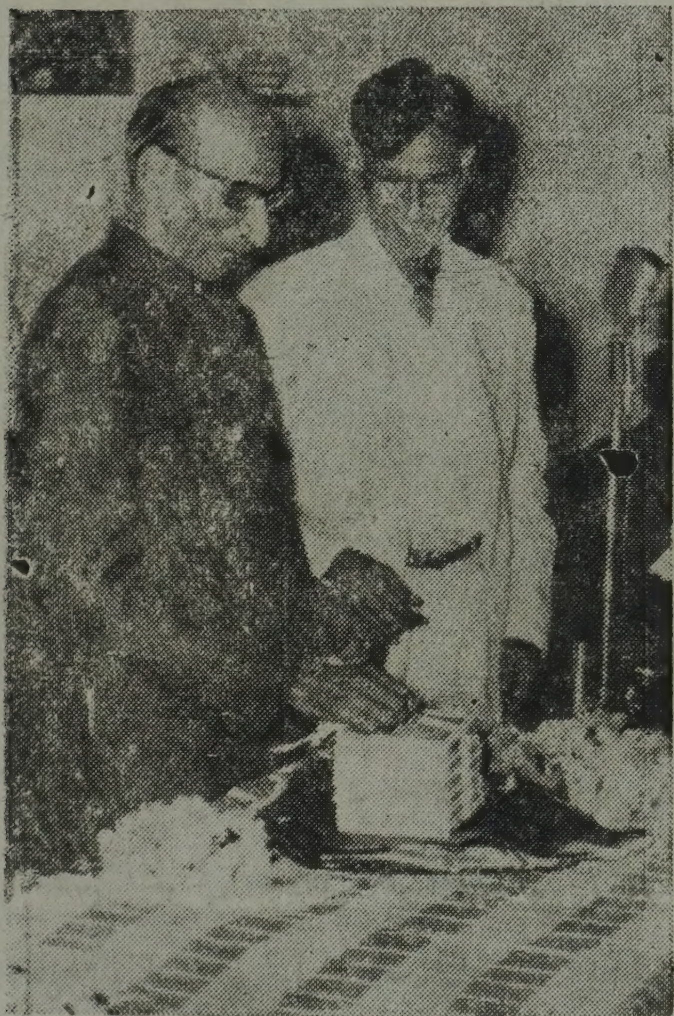
قيمت اٺ روپيا

ڇاپو پنجون

مارچ ١٩٨٥

سنڌي ڪتاب گهر
اي -٧٠٠، هيرا پري چونڪ،
الهاس نگر - ٥.

گوبند مالهي ۽ ارجن سڪايل



پرک اديب گوبند مالهي (ناول سمراٽ)
سنڌي ولڪر جي پرک شاعر، اديب ۽ پترڪار
ڊاڪٽر ارجن سڪايل جي ڪتاب
جو مهورت ڪري رهيو آهي.

ڊاڪٽر ارجن سکاڻي جي قلم مان صحت ۽
حڪمت بابت هڪ نهايت عاليشان ڪتاب آهي.

صحت تنهنجي
صلاح منهنجي

جنهن ۾ ڇهه باب آهن: ٻارن جون بيماريون، زالن جون بيماريون، جوانن جون بيماريون، ٻڍن جون بيماريون مکيه مکيه بيمارين جي تشخيص، ڪارڻ علاج وغيره ۽ سڀ کان وڌيڪ استري ۽ پرش جي ذاتي اسرار بابت اڪيلو هڪ باب "SEX".

(قيمت اٺ رپيا)

هيءُ ڪتاب ”تنهنجي ونڊڙي ۾ تنهنجي اسپتال“ سنڌي ڪتاب گهر جي مئنيجر ڊ رگا دوداڻي (ايم-اي) ڇپائي پڌرو ڪيو ۽ شري پرسرام جادواڻي مالڪ وشال ڀارت پرنٽنگ پريس، الهاس نگر ۳ مان ڇپي ڏنو.

A

فهرست بيمارين جي

بيمارين جي هيٺان شيون لکيل آهن جيڪي انهن بيمارين لاءِ ڪم اچي سگهن ٿيون- شيءِ ڳولهڻ خاطر انهن شين لاءِ الڳ فهرست ڇاپائل آهي. ان صفحي تي اها شيءِ ڏسي پوءِ هن جو علاج ڳولهي سگهو ٿا-

پيٽ جون بيماريون

بدهاضمو - لونگ، ادرڪ، رائي، ليمون، مڇي، السي، بصر ۽ ارجن ڌارا.

پيٽ جو سور - ادرڪ، رائي، هڱ، فودنو ڏاڙهون ۽ ارجن ڌارا.

اوگراڙون - مڇي ۽ ارجن ڌارا.

پکي ۾ لڳڻ - هڱ، مرچ ڳاڙها ۽ ٽماٽا.

الٽيون - ڏاڙهون، جاڦل، بصر، ادرڪ، ليمون، گدامڙي، ارجن ڌارا ۽ الٽين جي دوا.

هيڏڪي - ليمون، گدامڙي ۽ گيهه.

قبضي - ليمون، جلاب، قبضي لاءِ دوا.

سوج - ادرڪ، هيڊ، فودنو، رائي ۽ لونگ.

ٽڪ ٽڪ لاءِ - بسڪٽ ۽ ارجن ڌارا.

ڏولهه لاءِ - ليمون، سويا، ماکي ۽ بدن جي ڏولهه جي دوا

هماڃو - ڪريلا

ڳوڙها- ٿوم، پيٺو

دست - سونف، ٻلا وزاري، ڦوٽا، پستا، الپ، ڏاڙهون ڪڪا، جمر، ارجن ڌارا ۽ صابوداڻو.

رت جا دست - گيهه، جؤ، اٽو ۽ ڪٿڪو.

واقفيت ڊاڪٽر ارجن سڪايل جي

جنم :- ۵ ڊسمبر ۱۹۱۹

اصلوڪو ڳوٺ :- سنڌو جا تعلقو، مورو ضلع نواب شاه سنڌ.

ڌنڌو :- رجسٽرڊ ميڊيڪل پريڪٽيشنر
R. M. P. (Govt. of Maharashtra)
اڳوڻو مهاراشٽر سرڪار جو پئنل ڊاڪٽر

اڊريس : اي - ۷۰۰، هيراپوري چوڪ، الهاسنگر-۵. ضلع ٺاڻا (مهاراشٽر)

ادبي خدمتون : پرک شاعر طور سڃاڻ رچنائون- پنج اصلوڪا ناول - ٻه جيونيون - پنج مضمون جا ڪتاب - ٻه طبي ڪتاب - هندي ۾ ان سنڌي سڪارڙ لاءِ ٻه سيلف ٽيچر - هڪ لغت سنڌي ڪتاب هڪ ڪٺ ڪلو آهي - جملي ۲۱ ڪتاب

مشغوليون :- سنڌي ساهت اڪاڊمي مهاراشٽر اسٽيٽ جو ميمبر - شهيد هيمون ڪالاڻي ٽرسٽ ري جو ڊائريڪٽر ٻارڙن ادب جو سنڌي سڀا جو جنرل سيڪريٽري ۽ نگر ليول روزاني الحاد جو انچارج - ايڊيٽر.

C

بتّي- موري قرڻ پالڪ
ڪرگڙ و
سائي - گدا ڙي قڙڪي
مون سونف اوراون ذهي
ڪرڪم .
پلپ پراشر - السب پتاشہ
ڪارا مرچ اوم .
اڌ رنگہ - ماکي اوم .
پراسر - موري سرڪو
واگڻ مکڻ گهہ سورڻ .
هراما - لوڻ .
مرگهي - چاڻر
بخار - مرچ جاڻ للسي
ڪدو ممها ادرڪ تپ جرن
ڪوراون .
گدگهہ و دم - ڪمر مٺر گڙاي
گهہ ڪارا مرچ لوڻ لہ ڪٿو
چورڻ و ستو پلادي چورڻ
دم جي دوا و ماکي .

زنانيون بيماريون

ماهواري ڪراڻ - چاڙهن

للسي هگہ جاڻ گجر و حيض
ڪراڻ جي دوا .
ماهواري بند ڪرڻ - لوڻڪ
ذاڙهون ڪٽا ذونترا اشو ڳندا
چورڻ و حيض روڪ جي دوا
اون ۽ سور - فوڊلو
ڪچو وامر - سونف سوپاري
و پار جي بچاء لاء دوا
سفيد پاڻي - سونف قڙڪي
بسرڻ پدو سدلان الوحم جي
دوا .
سوار وام تڏي - ترڙ .
اڄ وڌائڻ - سونف جيرو
و اشو ڳندا چورڻ .
اڄ شڪ ڪرڻ - جيرو
اولاد لاء - ڪمر سوپاريون
شراب .
پارن جي صحت - للسي لوڻ
شوهگاه و چاڻي - ڪس
ڪرڻ لاء - قڙڪي .

سوري - مهها ؟ سوري
لاء دوا.

امت ، جمت - اصر، گوم،
هگ. ؟ جمتن لاء دوا

گس ؟ واهو - مرچ، ادرك،
سولف، فوداسو، هگ، مكن.
گمهء، جاط، تسوم، گس لاء
چورط، سوپا.

اكم ت ند ء كن

اك جو سور - ماكي
آنژي - همد
اك جي سوج - ادرك
مولهو ياكي - مرلتي لاء علاج
نظر گهت - مكن سهانجزو
ذهي، ذاط.
كمزور ذند - ذاط
مهجن - قنكي
بد بوه - قنكي
رس اچط قنكي، سركو
ذاژهون.
ذات جو سور - فودن، للسي
قنكي، يتان، اوجن ذاراء

واتء پچط - كمز، ذهي ؟
وات پچط لاء علاج
كلهون - كارا مرچ، ادرك،
يالك، كتك، هگ. ؟ پتنا
اوژاط - سولف، هگ.
كن جو سور - فودن، للسي،
كن جي سور لاء اهل ؟ گرم
آواز - ذاژهون كنا، كارا مرچ
يتاش، جاط، كل گواي ؟ هگ.

متفرقم بيماريون

سواهن - ذهي، ابسط، فودنو
؟ گواي.
وار - لمون.
گدجانپ - ذهي كمز سركو،
اوط.
زهري ذلك - سركو گوم
للسي گمه، اوجن ذاراء

مكهم بيماريون

منا بمهاب - كرالا كراق
علاج ذنالطمس جو
بمهاب بدد - گواسي گجر
واگط ؟ چطا باجهري گدامژي

هن ڪتاب اندر ڇا پڙهندا

(باب پهريون)

(مصالح)

(ڀاڄيون)

D

ڪمزوري هر قسم جي

دماغ لاءِ - ڪارا مرچ ۽ دوا دماغ جي.

واسر - ڪارا مرچ ڳڙ ماکي ۾ ڏي طاقت. انب چٽا کٽڪ کمر.

مردانگي طاقت - کنهي. اکسي پنڊاسون کجرون ٻصر ٿوم سورڻ ۽ واسرا پشت دوا.

لنڊ لاءِ - ڏاڙ. جمرو کٽڪ کدو کنهي پستا.

مڇي جي ڦري - سواف داليون ماکي مڇا

چمڙي ۽ قرڙيون

خارش - ڏهي اوڻ موري اڪمون اکسي ڪاڏور خارش لاءِ دوا ۽ روغن خارش

چٽي - جاڻ

چمڙي خراب . پاڻي

ڏيڻ - اوڻ لمون

خشڪ چمڙي - کنهي.

چاپاڪو - همبه اوڻ سرڪو جاڻ سڙڻ پڻانا اسڻ چٽا سڙال لاءِ ٿل

ڪارا داغ - ڏاڙ. لمون ٿودا. اکسي.

قت - ڏهي اسڻ چاور ٻصر کنهي.

مروهڙا - لمون کٽڪ ڪاڏوري ٿل

سور هر قسم جا

مٿي جو سور - همبه مرچ ادرڪ چاور مکڻ ارجن ڏارا ۽ مٿي جي سور جو علاج

اگهن ۾ سور - سونف مٿي ٿودنو ٿوم ڦٽڪي اڊو ماکي سڏن جي سور جو علاج

پاسي ۾ سور - همبه مٿي ٿودنو ماکي کٽڪ ۽ ٿرڪنو چورڻ.

G

(ميوا)

۱.	[illegible]	۴۸
۳	ڏالڙون	۴۹
۶.	ماڻو دائر	۷۳
۷۴.	پستا	۸۷
۵۵	انب	۶۸
۱۱.	امرو	۲۳

(متفرقه)

۳۹.	پاڻي	۵۴
۱۷.	کير	۳۲
۳.	ڏهي	۱۲
۶۲	مکڻ	۷۴
۶۷.	گيهه	۷۸
۴۹.	شراب	۶۰
۱۳.	چانهن	۲۶
۲۰.	سرڪو	۳۷
۱۹.	لسي	۳۵

هن ڪتاب ملڻ جا هنڌ

۱- ڊاڪٽر ارجن سکائل - هيرآبادي چونڪ، الهاسنگر ۵.
۲- هندستان ڪتاب گهر - ۲۳، امبالال دوشي مارگ، فورٽ، بمبئي.
۳- چنڊلال بوڪ ڊيپو - نهرو چونڪ، الهاس نگر ۲.
۴- اڏل ڪشنچند بوڪ سيلر - نهرو چوڪ، الهاس نگر ۲.
۵- سندر بوڪ اسٽال - سنٽري ڀون، گرگام روڊ، بمبئي ۲.
۶- شري منگهارام - آزاد جنرل اسٽور، ڪارل ٻڌام.
۷- سنڪلپ پبليڪيشن - سنڌ نيوز ايجنسي، سنڌي چوڪ، ڪوٽا (راجستان).

٣٦. پالڪ
٣٧. تورهان
٣٨. ٻهڻ ڄاور
٤٠. لوٽڪ
٤١. گوگڙو
٤٢. ڪدو
٤٣. سورڄ
٤٤. سهانجڙو
٤٥. ڏولڙا
٥٢. ٻرسڄ
٥٣. واڱڻ
٥٤. ٻيڙو
٥٦. پدو (الهر)
٥٧. ٽن گوائي
٥٨. ڪجرون
٦١. موري
٦٣. ٻڙانا
٦٤. ٻهها

٦٥. گوشت		٥٢
٦٦. پلو		٥٣
٧٤. ٿانا		٥٣
		٥٧
(دخان)		٥٧
١٢. چڪ		٥٨
٧١. ڪمڻ		٥٨
٣٤. ٻڪاش		٥٩
٧٠. ماکي		٥٩
(اناج)		٦٥
٢١. ڪڻڪ		٦٦
٢٢. چانور		٦٧
٢٣. جوئر		٦٩
٢٤. ٻاجهري		٧٠
٢٥. جو		٧١
٢٦. مکائي		٧٣
٢٧. چڻا		٧٥
٢٨. سوهانجڻ		٧٦

ٻوٽن جي زندگي ۽ ٻوٽن جي اسپتال

ٻوٽن جي زندگي ۾ ٻوٽن جي اسپتال موجود آهي جنهن ۾ ڪيترا مصالحا ڪيترن دوائن طور ڪم اچڻ لاءِ موجود رهن ٿا. لونگ، هيڊ، مرچ ڪارا، هراي جو اجم، ٿانئا، گدامڙي، جهرو، ڦوٽا، سرهه جهوري، ادرڪ وغيره مان گهڻائي ڪم ڪڍي سگهجي ٿو.

١- هيڊ

١- پيٺل هيڊ جو هڪ گرام ٽي دفعا پاڻيءَ سان وٺڻ ڪري بدن جي ڪهڙي به حصي جي سوڄ لهي ويندي.

٢- پيٺل هيڊ جو هڪ هڪ گرام کنڊ ۾ ملائي کائڻ سان ٽي ڏينهن زڪام جو نالو به نه رهندو.

٣- پيٺل هيڊ کنڊ ۾ ملائي ٻرڙي لڳائڻ سان ته نڪ جو وهڻ بند ٿيندو، مٿي جو سور لهندو ۽ بلغم (ڪف) به سڪي ويندو.

٤- پيٺل هيڊ جو هڪ گرام پاڻيءَ سان وٺڻ ڪري چاپاڪو دور ٿي ويندو.

٥- هيڊ کي آنڙيءَ تي لڳائڻ سان آنڙي لهي ويندي.

(باب ٻيون)

اکين لاءِ ڪورانڊن - ٻڪت جي ڄڻن لاءِ دوا -
روغن خارش - شڪي چورڻ - اپ جون ڪورانڊن -
هگڻ جون گوريون - باهه جي - ڦڙال لاءِ ادل يا ملم -
ڏرڪڻو چورڻ - مل شڪ چورڻ (جلاب - سنڌو بلادي
چورڻ - ڏري لاءِ ملم - سفيد پاڻي (لڪوريا)
سيلان الرحم لاءِ پائوڊر - خوشبودار گوري - اشو گنڌا
چورڻ - حيض (ماهواري خون) کي روڪڻ لاءِ -
حيض (ماهواري خون) کي کولڻ لاءِ - بار ٻچڻ لاءِ -
بالاٽمز (مثلا پيشاب بعني ذيابطيس) لاءِ - ڏاڻ جي
سور لاءِ - ڪن جي سور لاءِ - اوڃن ڌارا (امرت
ڌارا واڪر) - بدن جي ترارهه - ٿاڌل - دم لاءِ دوا -
سنڌن جي سور لاءِ - اُلٽي لاءِ - دماغ جي طاقت لاءِ -
قبضيءَ لاءِ - سوريءَ لاءِ - اڌ مٿي جي سور لاءِ -
واسر لاءِ - اک جي ڦلي لاءِ - موڙهو ماٽي - واس ٻچڻ لاءِ.

(باب ٽيون)

گرڀواتي استريءَ لاءِ هدايتون ۽ مدس ڪليفن جا علاج -
هڪ صلاح مرد لاءِ - ٻارن جا الڳ ڳوري نالا

وٺي گهر جي.

٣- اصر جي رس کڻي ۽ ان ٿولا ٿي ڏيندا ڏانهن ۽
ٻهٽارن سان ڪالرا اهي ٿي جهڙا ماکيءَ پرسيس ۽ البڻون
ٺهندون آهن. جن ڪالرا جي ماکين کي ڦوٽ ڇنڊڻ جي
رس ۽ اصر جي رس واري سان ٻهٽارنڊ و وهڻ سان
ڪهڙا ماکار ڇنڊيا آهن.

٤- سڄي اصر گهر ۾ ڪٽي ۽ ڪٺل وڪڻ گهرجن
۽ ان گهر ۾ لالڪ ۽ ايندو اهي.

٥- ڀت جهڙ وقت اصر دروازي ۾ پڻ آهي ڇاڪاڻ
۽ اهو ٿراڪ آهي ۽ زهرن جي اثر کي دور ڪندو آهي
۽ هوا کي شد ڪندو آهي.

٦- اصر ساڙو سدس ۽ ڪاڻيندا آهن جو ڪام ڇمشدا
وڌائيندڙ آهي، ٺهڪري ڪرهستن لاءِ وري اوارو ٿي
ضروري چئور، ٿــر داغ ٻهاڻڻ بعد اصر ۾ ڪواءِ گڏ ٻا
ڏائڊو ۽ اٿو رهي.

٧- اصر ٻچالي ان ٿي هيٺ ارڪي ڦٽ ڦرڙيءَ ٿي پڻ
سان ڦرڙيءَ مان چوراڻ ٻاهي لڪري ولهڊو سوو غائب
ٿيندو ۽ ڦٽ ڇٽي ولهڊو آهي.

٨- اصر جي رس ادرڪ جي رس ۽ ماکيءَ ۾ گڏي
ڪاڻڻ سان هاضمي جي شڪتي وڌندي آهي.

٩- البڻون بعد ۽ ٿڻن ۽ اصر جو اڌ ڇڙي رس ڏي
وڃجي ٻا اصر جي رس ڏن ٿي لڳائجو.

٦- ٻڪريل هيڊ جو هڪ گرام ماکيءَ ۾ ملائي کائڻ سان دل جو ۽ ڇاتيءَ جو سور لهندو ۽ بلغم (ڪف) به ڇڪي ويندو.

٧- ڦٽ ڪالڪل ڦٽن ۾ آنڍي ۾ هيڊ ملائي لڳائڻ سان آرام ايندو.

٢- بصر

هر گهر ۾ روزانو ۾ مصالح موجود رهن ٿا انهن سڀني ۾ الاهي گڻ آهن جنهن جاڻ رکڻ سان انهن مصالحن ذريعي جدا جدا بيمارين ۾ اوائلي علاج طور ڪم آڻڻ جو ڏانءُ رکجي ته جيڪر سولائي سان ٻين جو خرچ به بچي پوي ۽ ڊاڪٽر وٽ ڊڪڻ کائڻ جو ضرور به نه پوي.

١- بصر قوت باهه [مردانه طاقت] لاءِ بيحد اڪسير ۽ مفيد آهي. اڇا بصر ننڍا چار دالا ڇلي ڪٽي سڌا تڪر ڪري هڪ ننڍيءَ ٻاٽيءَ ۾ وجهي مٿان اٽڪل ڇانو ڪلو وجهجي جو چار آڱر ڪُن بصر جي مٿان رهي. اها ٻاٽي باهه جي مٿان رکجي ۽ مڌم سيڪ ۾ ٥ ڪولا ڪڍجي. ڇانو ۽ ٥ ڪولا ماکي به وجهجي دوام ڪري جڏهن حلوي وانگر معجون تيار ٿيڻ لڳي تڏهن لاهي رکجي. ان مان ٻه وزن هڪ تڙي ڏينهن ۾ ٻه وزن اٺين ڏينهن وٺجن. ٻيا اڻ وزن ڪاڻجي ۽ روزانو ڪارو مال ورتو وڃي.

٢- بصر ۾ گندرف ۽ گندڪ جهڙا تيزاب مادا آهن جنهن ڪري ٻارن يا وڏن کي جيڪي بيماريون به جيئن ٿا ٿيندڙ آهن ۽ جن لاءِ شربت ٻاهران ... آهي، ان تڪليف دور ڪرڻ لاءِ بصر جي رس جو ڪوا

٣- ننڍڪڙي جا ٽي گرام ٻانڊر ڪري ڏهي جي ڪوپ ۾ وجهي کائڻ سان يرقان (سائي) کي فائدو ٿيندو.

٤- ننڍي ٻار جي يرقان (سائي) لاءِ ٽيج ۽ ڏهي هموزن ملائي کارائڻ سان اهڙي اڪثر جي بيماري لهي ويندي.

٥- وات پکي پوي ته ڏهي ۽ ماکي ملائي زبان ۽ وات کي لڳائجي.

٦- مٿي ۾ ڦرڙيون ٿي پون جهڙوڪي پس چٽو آهي ته پتل جي ڪٽوري ۾ ڏهي ۽ ڪڙو تيل هموزن ملائي ڏنڊي سان گهوٽي ملم تيار ڪجي ۽ اها ملم انهن ڦٽن تي لڳائجي.

٧- ڏهي بدن کي ٿلهو ڪندڙ آهي ڪمزوري سڪڻ لاءِ علاج آهي پر ٿلهن ۽ پيٽ اڪيل ماڻهن کي ڏهي کان پرهيز ڪرڻ گهرجي.

٨- مالخوليا جنهن هڪڙن ۽ دل وارن لاءِ ڏهي سٺي ۽ سٺي خوراڪ آهي.

٩- ٻار ٻاهر ڪڍهن ڪي هجي ته ڪڍهن گهٽ هجي ۽ انسان ته ڏهندو هجي ته ڏهي جي استعمال سان اهو رواجي حالت تي پهچندو.

١٠- ڪڪڙ تيل ۽ ڏهي ملائي مالش لاءِ ڪم آڻجي.

١١- ٻارڙن جي سڪل کلن جو علاج ڏهي ۾ ملائو ٻا تيل سرڪو جو ڪڙو ڏهي ۾ ملائو ٻا لهي جي وس ڏهي ۾ ملائو ٻا ٽووو ... ڏهي ۾ ملائو. ڪرم ڏاهي واس جو جهن کي لڳائي سڪوري. ڪجهه ڏينهن ائين ڪرڻ ۾ ...

١٠- انهن ترڪيبن مان هڪ ۾ لوهه ٽامو آهي ۽ ٻيو وري هڪ ٻئي سان مليل آهي.

٣- ڌاتون

هڪ عالم چيو آهي ته ڌاتون (ڌاتو) جي هڪ قسم آهي ته انهن جي ڪري لاءِ اهو استعمال آهي انهن ڪري ڌاتون جون جدا جدا ١٢ قسمون آهن ۽ انهن کان ٻيون گهڻيون. اهي ڌاتون جي ٻن اصل قسمن ۾ آهن. پارو ۽ جمايل ڌاتون (لوهه کان سواءِ) هڪ ٻئي ۾ ملائيندي ۽ ڪيترن ئي حالتن ۾ ڌاتو ۽ ٻيو جيڪي ڪن ڪي فائدو ڪن ٿيون. هاڻي اسين ڪجهه ڌاتن مان ڪجهه فائدا وٺي سگهون ٿا.

١- لوهه جو ذڪر گهڻو ٿيو جنهن کي هر ڪو چڱيءَ طرح ڄاڻي ٿو. لوهه جي ڪري ڌاتن جو چار حصو ٽامي سان ملائي سونهري ڌاتو ٺاهيندا آهن ۽ چار حصا ٽامي ڪري سان روشني ڏيندي آهي.

٢- ٽامي جي ڪئين ٻين ڌاتن سان ڪيترو وقت وانگي ٿيندي سان گهڻو ڪم جو اثر رنگ ساڳيو ئي رهي. اها شيءِ ٺاهي ۽ رکي ڇڏي جنهن مان جا وار ڪنهن وڏا هٿ يا پيالو وڏا هجن ۽ اهو ڪم ڪندڙ ٿيو ڪنهن، ان ڪري ڪي لڳايو. ڪجهه وقت لڳائيندا رهيا ته ان چيزن جي ٽري صاف ٿيندي ۽ وارن جا ڪلندا ۽ وار چمڪ شروع ٿيندا. ڪجهه ڪم ڪري ٿي رهندي.

٨- ڪڻڪ جو داڻو (بالخصوص) جو ڳهڻو وڌائي ٿو ڪي
اڻاهل ڇڙڪ لاءِ ڇاڙا مرچ ۽ مصري ۽ مازن ڇڙڪو ٻ ٻ
گرام ٿي ڏيندا ڏيڍهن ۾ وڌندو.

٩- هوا جو اثر ۽ ڪاڏي جو اثر ۾ سوچ محسوس
اچي ٿو ٻاڻو ۽ ماڻهو ڳهڻو ۾ اڪامف محسوس ڪجي
پسا ڪامون ٿي نون ڏ مرچن ان هو ٻاڙڙ چاڙهه ۾
وجهي ڀنڊڪ گهرجي.

١٠- مرچ زهرن جو اثر دور ڪن ٿا ڏهڪري ڏرپاق
آهن. ۽ ٻاڇمن ۽ مدون ٿي ٻوڪڙ گهرجن. زاٻرون ۽ ڏما ٿا
ڳاڙها ڏ لوڙ ۽ ڪارا مرچن ڏانسواه اصل ڏ ڪائجن.

١١- مرچ ڪارا ٻاٽي ۾ ٻڌي وجن ڏ سڀا چٽما ڏ
ڏ انهن ۾ ٻاڪي جو ٻيج ڪڏهل سمجهجي:

٥- ڏاٽا

لوهان کو وزي ٻاد ڏٻارهان ڏ ڏميان وڏان اڪلهڻن
لاءِ ٻاڪٽر ومت وجها ۽ ڦمن ۽ دوائن لاءِ ٻمسن خرچڻ جو
ضرور ڏ پولڊ و جهڪڏهن لوهن مڻهجي هن مضمون کي
ذهن ۾ رکندا. لوهان جو ٻالڪي ۾ ڏاٽا ڏ ضرور ٻما
هوندا. اج ڏاٽن ٻابت ٿي لکان.

١- ڏاٽا ٣ گرام سڀا واسن ۾ وجهي چباڙيندا رهو. ٻ ٿي
مدت روزانو اهن ڪرڻو ڏ ڏاند ٻيانئي ڏاڏهن سلامت رهندا.

٢- ڏاٽن جو مغز ڪڍيٽي ٣ گرام روز واسن جو ٻاٽي
سان وٺڻ ڪري دماغ جي طاقت وڌي ٿي ۽ ياداگيري حافظو هن

ڏسندا. چانورن ۾ ملائڪا ڪارا داغ به اهي سڪيندا.

۱۲- ڏهيءَ ۾ (Lactic Acid) آهي، انهن ڪري ڀارت جي آبهوا آهر ٿوري الداز برني هڪ دفعو ضرور کائڻ گهرجي.

۴- ڪارا مرچ

۱- بلغم وڌال هجي يا گئس، هوا، رياح ۾ پاڻي محسوس ڪجي ته ايم سان ۱۵-۲۰ دانا ڪارا پاڻيءَ سان يا چانهه سان صبح سان ولڪ گهرجن.

۲- انفلوئنزا (فلو) لاءِ هڪ نڪ علاج آهي ته ڪارا مرچ ۽ لونگ هم وزن پيهي پائوڊر ڪري هڪ هڪ گرام ڏينهن ۾ چار دفعا ڏينهن ۾ وٺجي.

۳- گلي ۾ خارش ٿئي يا آواز ڳهڪيل ٿي وڃي، کنگهه ستائي يا بڪ گهٽجي وڃي ته ڪارن مرچن جو پائوڊر مکڻ ۽ کنڊ واس ۾ وجهي چوسي چٽجي.

۴- وئاسر (لسان) ٿيندي هجي ته ڪارن مرچن جو پائوڊر ماکيءَ ۾ ملائي چٽجي. کنگهه ۽ دم لاءِ به ساڳيءَ طرح ڪجي.

۵- هوا جي لڳڻ ۾ اهم (ڪف) قائل هجي ته لونگ ۽ مرچن وارو پائوڊر چانهه سان وٺجي.

۶- مٿي جي سور لاءِ مرچن جو ليپ لڳائڻ لڳائجي.

۷- الٽيءَ جا ٻن ۾ ڪارا مرچ هم وزن ڪٽي پيهي پاڻيءَ ۾ ملائي گوريون ٺاهي رکجن. ٽهي خاطن ۾ انهن هر قسم جي اڃارن لاءِ اهڙي سولي سستي ۽ اهي دوا ٿي ڪانهي.

اڀندا اوس ۽ ڏند چمڪڻ به لڳندا.

٣- سنڌو لوڻ ١٠٠ گرام ۽ ڦٽڪي ٢٠ گرام ملائي ڪٽي رکو. هڪ وڏائڻ ۽ هاضمي لاءِ اِن چورڻ جي چپٽي ماني کائڻ کانپوءِ کائيندا ڪريو.

٤- ٻهرن جي ڏرڻ ۾ ڦڪي هجي ته گهڻو ۾ لوڻ ملائي مکجي ۽ ڄڀ جلن هجي ته پاڪري کير ۾ لوڻ ملائي مکجي.

٥- لوڻ جا ٣ گرام ۽ هيڊ جو هڪ گرام پڻهي پاڻيءَ ۾ ڪڄن، ڏاڙ ۽ ڦلي لاءِ اکين ۾ سرمي وانگر پائڻ کپي.

٦- لوڻ ۾ ماکي ۽ سرڪو ملائي بدن کي لڳائجي ۽ ٿورو پاڻ جي وهڄو پاڻ اُس ۾ ويهجي ته چاپاڪو لهي ويندو.

٧- پٽڻ لسوڻ لهي جي رس ۾ ملائي لڳائڻ سان ڏڪي ڪان چونڪارو ملندو.

٨- سرڪي ۾ ٻٽيل لوڻ ملائي ڪنج (جتي وار ڪسي ويندا آهن) تي لڳائجي ته وار وري نڪرندا.

٩- نم جا پن ۽ لوڻ پاڻي ۾ ڪاڙهجن. پوءِ پاڻي ڇاڻي اُن سان سنان ڪندو رهجي ته پراڻي خارش به دور ٿي ويندي.

١٠- ڪاڻين ۽ ٽهڪن کي ڇاري ۾ لوڻ ملائي ڏجي ته اهي وڏا ڪم ڏيندا آهن.

١١- لوڻ ۾ ٽڪڙ ملائي ڪائڻ سان کٽيي پڌي ڪري سوجن تمام ڇڪ دور ٿي ويندو.

١٢- پيٽ جو سخت سور هجي ته گرم پاڻيءَ جي

۽ هن حال مضبوط ٿين ٿا. پڙهڻ ۽ هوشيار ٿي سگهجي ٿو.

٣- ساوا ڏاڍا هاضمي جي طاقت وڌائين ٿا. انهن
کري لوڙهي سان گڏ چٽڻ ۽ وڃڻ آهن.

٤- ساون ڏاڍن جو پاڻي ڪيئي ليمي ۽ ملائي ڪرائو
ڌوڻ بدن جي ڪهڙن به حصي تي ٿيل ڪارن داغن تي
لڳائڻ سان داغ مٽجي ويندا. ٻه ٽي ڀيرا بلڪل هلڪا ٿي
ويندا ۽ آخرڪار وڃي رهندا.

٥- اکين جي نظر وڌائڻ لاءِ ڏاڍا ڪارائتا علاج آهن
ڏاڍا سوا واسطي جو ساڳو پاڻي ۽ ٻسا ٿي رکو ۽ صبح جو ان
پاڻيءَ سان اکين کي ڇنڊا هڻجن. ساون ڏاڍن جي پاڻيءَ
سان واس جو سرائي اکين ۽ پاڻي سمهجي ۽ نظر وڌائڻ
لاءِ علاج نمبر ٣ ڪم آڻجي.

٦- ٿڌڪ جي ارهان ۽ جلن محسوس ٿئي ته ساوا ڏاڍا
کهوني ٻه ٽي ڦڙا ٤-٥ ڏينهن لڳائڻ گهرجي.

٧- ليمي ۾ آچڻ لاءِ سڪل ڏاڍن جي ٿلهي ڏهي
وهائي جي ڀاران عمي هنئان ۽ رکجي ته ليمو اچي ويندي

٦- لونگ

١- ڪمزور ٻار کي پاڻيءَ ۾ لونگ ملائي سدائين
ڪرائڻ گهرجي.

٢- ڏندن جي سور، پائوريا ڪرڻ وهڻ ادرو اچڻ
مرالجهڙا ٿيڻ لاءِ هڪ ئي علاج آزمايو. ڪڙي تيل
لونگ ملائي روز ڏندن تي مهٽيو. سڀ ڏندن جون ٻيماريون

اُٿڻون لهڻ ٿين ٿيون.

٦- سڪل ادرڪ پيهي سنڍ جا ٣ گرام پاڻيءَ سان يا چانهه سان وٺي ڪپڙو وجهي سمهجي ته پگهر ايندو ۽ ٿڌهرائپ گهٽجي ويندو.

٧- ادرڪ، سنڌو لوڻ ۽ نم جا پن گهوٽي ٽڪيون ٺاهي اکين تي رکجن ته سوڄ خارش ۽ سور لهي ويندو.

٨- بادي ۽ گئس گهٽائڻ لاءِ ادرڪ جي ڦڙي وات ۾ چٻاڙي رس پيئڻ گهرجي.

٩- سنڍ جو پائوڊر ڏهيءَ جي مٽي ۾ ملائي وٺجي ته سنگرهڻي (پراڻي دستن جي بيماري) لهي ويندي.

١٠- آواز صاف ڪرڻ ۽ گلي جي اندر کي صاف ڪرڻ لاءِ سنڍ ۽ ڪارا مرچ پائوڊر ڪري پاڻيءَ ۾ ڪاڙهجن ۽ پاڻي چانهه وانگر پيئڻ گهرجي.

١١- کنڊ ۾ ادرڪ پچي ماکيءَ سان کائجي ته پيٽ ڦلاءُ لهي ويندو جو وڌيڪ کاڌي کائڻ يا بزاري پڪوڙا وغيره کائڻ سبب ٿيندو آهي.

١٢- سناري ۾ سنڍ، ڪارا مرچ، وڏا ڦوٽا ۽ دالچينيءَ جو پائوڊر ماکيءَ ۾ ملائي چٽائجي ته سرديءَ جي حملي کان بچاءُ ٿيندو.

١٣- گهڻو پگهر اچي وڃي ۽ لڳ ٿي وڃن ته سنڍ ۽ جائڦل ڪٽي بدن تي سڪي مالش ڪرڻ گهرجي.

کوسي ۾ لوڻ جو لولو کڻي ملائي پيئارڻ سان جادوءَ جهڙو فائدو ٿيندو.

١٣- چانئي ۾ ڪف قاتل هجي ته لوڻ ڪوسو ڪري ٽاڪور ڪجي ۽ لوڻ ۽ ماکي پاڻيءَ ۾ ملائي پيارجي.

١٤- هرنيا جي هڪ اهڙي ۾ پاڻي ڀرجي پوندو آهي: لاڳيتو روزانو ڪلاڪ ڪن گرم لوڻ جي ٽاڪور ڪجي ته پاڻي سڪي ويندو ۽ مرض کي آرام ايندو.

٧- ادرڪ

هڪ پوڙهي لکي ٿي ته هن مضمون ۾ اڪمل هيڊ جا ڳڻ پڙهي پڙهندڙ ڄاڻن ٿا اهي ٽس آزمائش جي پوري ڪرڻ ثابت ٿيا ۽ ڪنهن ذي خرچ ۽ تڪليف کان اهي وياسون.

اڄ ادرڪ بابت ٿو ٻڌايان.

١- ادرڪ جي رس اڌ چمچو ماکيءَ سان ملائي ڏيڻ سان ڪف ۽ کنگهه ۾ فائدو ٿيندو.

٢- ادرڪ جي رس ۽ ليمي جي رس چٽائجي ته واس جو ذائقو سٺو ٿيندو ۽ بدهاضمي جي شڪايت دور ٿيندي.

٣- چانهه جي بدران ادرڪ وجهي کنڊ ۽ کير واري چانهه پيئڻ سان سردي ۽ بخار کي فائدو ٿيندو.

٤- کير جي چمچي ۾ ادرڪ جي رس ملائي سنگهڻ سان مٿي جو سور لهي ويندو.

٥- ادرڪ جي رس ۽ اهر جي رس ملائي چٽائڻ سان

ڇڏيندو آهي ۽ استعمال ڪرڻ گهرجي.

٥- وائيءَ جو پاڻوڙو پاڻيءَ ۾ خوب ڪاڙهي پوءِ ڇاڻي ٻه چار ڦڙا ڪن ۾ وجهجن ته ڪن جي ايذاءَ لاءِ مفيد آهي.

٩- سونف

سونف بابت وڏن هڪ سؤ فائدا لکيا آهن پر هتي ضروري ۽ سولا علاج ڏيئي لکيا وڃن ٿا.

١- هڪ تولو سونف اڌ سير پاڻيءَ ۾ ڪاڙهجن. اڌ پاءُ پاڻي بچي ته اهو ڇاڻي پيئڻ سان گرميءَ جو (صفراوي) بخار ۽ ڪف (بلغمي) وارو بخار لهي ٿو الٽي بند ٿيندي ۽ اک مان وهندڙ پاڻي بند ٿيندي ٿو. کنڊ ملائڻ سان اهو پاڻي ڇاڻجي. والڪر سوادي به ٿيندي ٿو.

٢- اڌ تولو سونف ۽ اڌ تولو کنڊ پاڻوڙو ڪري ڪجهه سان وٺجي ته مٿي جي ڦيري لهي ويندي.

٣- سونف ۽ لونگ پاڻيءَ ۾ ڪاڙهي پيئڻ سان بند سول پيشاب کلندو ۽ لاڳيتو اهو علاج ڪرڻ سان پٿري ڀڃي نڪري ٿي.

٤- سونف هڪ تولو ٻاڪ ٢٠ داڻا ۽ هڱ اڌ ماسو ڪاڙهي پيئڻ سان هضمو ۽ گئس جي تڪليف ۽ عارضي بيهوشي دور ٿي ويندي.

٥- سونف اڌ تولو، ڌاڻا اڌ تولو، جيرو اڌ تولو ۽ کنڊ ڏيڍ تولو پاڻوڙو ڪري ٻه وزن ٺاهجن. صبح ۽ رات

٨- رائي [اهر]

رواجي طرح هوڪندهن ڪٽڻ جي آچار ۽ رائي وجهندا آهيون جو ڪٽڻ ۾ جهڪو ڪف (بلغم) پيدا ڪرڻ ۽ اگهن جو سور پيدا ڪرڻ جو اوگڻ آهي، انجو نقصان گهٽائي ڇڏجي. ڏهي ۾ به گهٽ گٽڻ سان گڏ مٺاڻ ۽ اوگڻ -- آهن جهڙڪي ڪي ماڻهو ڏهي يا لسي ۾ اوڻ ۽ رائي لهم وجهندا آهن ته ڪي وري مٿي ڏاهڻ مهل وجهندا آهن.

١- رائي پيٽ ۾ ليڪ اولاڪ ڪجي ۽ ٿوري پاڻي ۾ وڌي لٿي ۾ جهڙو لپ ڏاهي اهولپ پيٽ جي سخت سور جي حالت ۾ پيٽ تي لڳائجي ته جادو جهڙو اثر ڏيکاريندو.

٢- سائي ۾ طرح ڇالو ۽ عان ڪف ڪڍڻ لاء ڇالي ۾ تي لڳائجي ۽ پاسراڻ جي سور، گردي جي سور، پيرنجي سوڄ ۾ به اهو لپ ڪم آئجي. مٿان سنڌو ملط جو ڪپڙو لڳائڻ گهرجي ۽ لپ ١٥-٢٠ منٽن کان وڌيڪ رهڻ نه ڏجي. ڇمڙي پرسڻ لڳي ته لپ لاهي ڇڏجي. ۽ ڇمڙي ڳاڙهي ٿي وڃي هجي ته گهه مکي ڇڏجي. ان عجيب فائدي حاصل ڪرڻ لاء ٿوري پورسڻ کان نه ڊڄڻ گهرجي.

٣- ٻار جي جنم وقت يا آڪوائف ۽ استرڻ کي ڦي يا ألٽيون ٿيندڻون آهن. انهن کي رائي ۾ جو لپ د (ناف) تي لڳائڻ گهرجي.

٤- پيٽ ۾ پاڻي ڀرجڻ کي جلندر چئبو آهي، پيٽ تي رائي ۾ جو لپ، پاڻي ۾ کي اندر ٿي اندر سکائي

اڌ اڌ تولو ٻه دفعا ڏينهن ۾ پاڻيءَ سان وٺجي.

٢- ٽمڙن پائوڊر ٻه تولا ۽ هڪ ماسو لوڻ ملائي استريءَ کي ڏجي ته وار وقت پر سولو ڄمندو.

٣- انار جي ڇوڏن کي ڳرت هيٺ لاهڻ لاءِ ڪارا مرچ اڌ تولو ۽ ٽمڙن پائوڊر اڌ تولو چانهه سان وٺجي.

٤- هاضمي جي گهٽائڻ لاءِ ڪريلن جي رس ۾ لوڻ ملائي روز صبوح جو پيئارجي.

٥- رس خراب ٿي پوي، جهڙي بدن ۾ خارش، ڦاڙها ۽ ڪارا داغ وغيره هجن ته ڪريلن جي رس ۽ نم جي پنن جي رس تولو تولو ملائي ٻه دفعا ڏينهن ۾ پيئجي.

٦- سڪو لوڻ ۽ ڪريلن جو پائوڊر ٣-٣ گرام ملائي پاڻيءَ کان پوءِ وٺجي ته بک لڳائڻ ۽ بدهاضمي هٽائڻ لاءِ مفيد آهي.

٧- پرڪان [ٻاٽي] لاءِ ڪريلن جي رس مان سوائي پوڙهي اکين ۾ پائجي ۽ ٻه ٻه تولا رس جا ٻه دفعا ڏينهن ۾ پيارجن.

١١- ليمون

هڪڙي خاطري ڏيڻ ضروري آهي ته هن مضمون وارا علاج معتدل آهن جهڙي سڀئي طبيعتن کي پاڻ پوڻ وارا آهن، اهڙو ڪو به علاج نه لکيو ويندو جو الٽو اثر ڪري. ليڪن نو ليمي پاڻس.

١- گرم پاڻيءَ جي ڪوپ ۾ هڪ ليمي جي رس

جو پاڻيءَ سان وٺڻ ۽ قوت ۾ اضافو ٿيندو.

٦- سونف ٨ تولا، ڪارو لوڻ ٢ تولا گڏائي چورڻ ٺاهي رکجي. پڪ ليکائڻ ۽ بدهاضمي لاءِ مفيد آهي.

٧- سونف، پلا ٿجوري، ڦوٽا، هڪ جهڙو وزن کڻي چورڻ ٺاهي رکجي. ڪجهڙي ۽ قسم جا دست بند ٿيندا. پاڻ لاءِ ۽ پيچش سولو ۽ اثرائتو علاج آهي.

٨- هڪ تولو سونف پاڻيءَ ۾ گهوٽي ڇاڻي ٻاڌل وانگر پيارجي ته پوڙهن (ساٿي) لهي ويندي.

٩- ۽ تولا سونف اڌ پاءُ پاڻيءَ ۾ ڪاڙهي ڇاڻي ان ۾ اڌ پاءُ کنڊ ملائي استعمال ڪجي ٿج وڌائڻ لاءِ روزانو پيئڻ گهرجي.

١٠- سونف هڪ تولو ڪارا مرچ هڪ ماسو کڻي پائوڊر ڪري، چپٽي چپٽي ماسا ڏينهن ۾ ٻه دفعا پاڻيءَ سان وٺجي ته اکين جو نور وڌي (سفيد پاڻي اچڻ) بند ٿيندو.

١١- جن استرين کي وقت کان اڳ پار ڪرڻ جو خوف رهندو آهي ته اهي ٥ مهيني کان وٺي سونف ٣ گرام، سوپاري ٣ گرام، کنڊ ٦ گرام کڻي کير سان روزانو رات جو وٺنديون رهن.

١٢- سونف ۽ سنڍ ٣-٣ گرام پاڻيءَ سان وٺجي ته چپن جو سور لهندو.

١٠- ڪريلا

١- ڪريلن جون ڪلون پڇن ڪاسرول سڪائي کڻي پائوڊر ڪجن. ذيابيطس [بلڊ پيشاب ۽ گهڻا پيشاب] لاءِ

١٢- ڳجر

ڳجر شايد هر گهر ۾ رکيو ٿيو وڃي، ڇا لاءِ جو کائڻ جو واهپو وڌيڪ آهي. پر ڳجر مان گهڻيئي فائدا وٺي سگهجن ٿا. ڳجر هميشه تازو استعمال ڪرڻ گهرجي. پراڻو ڳجر ڪن خاص دوائن آسون اوشڌين [دراکشاسو] وغيره ۽ شربتن ٺاهڻ لاءِ ڪم ايندو آهي.

١- ڳجر گرم تر آهي ۽ هاضمي کي ٺيڪ ڪندو آهي. ٢. طاقت وڌائيندو آهي. ٣. ادرڪ جي رس ۾ ڳجر ملائي ڏجي ته بلغم [ڪف] کي ٻاهر ڪڍندو. ٤. هرڙ جو چورڻ ۽ ڳجر گڏي کائي ڪٿر پي ڇڏجي ته قبض وڃائيندو. ٥. سنڍ جو چورڻ ۽ جاڙ جو چورڻ ڳجر ۾ ملائي اٽي ٽولو ڪن کارائجي ته بدن ۾ گرمي پيدا ڪندو ۽ بادي کنگهه ۽ سرديءَ کي فائدو ڪندو. ٦. گرڀوتي استري ڳجر ۽ جهرو ڪهر سان وٺي ته ويم ۾ تڪليف نه ٿيندس. ٧. ڳجر ۽ لوڻ گڏي کائجي ته ٿڪاوٽ دور ٿيندي. ٨. ڳجر وات ۾ يا ڏندن جي هيٺان گهڻو وقت نه رکجي، جو ڏندن جون بيماريون ٿينديون. ٩. کير ۾ کنڊ جي بدران ڳجر استعمال ڪجي ته قوت باهه ۾ اضافو ايندو. ١٠. ڪارا مرچ، ڳجر ۽ لوڻ ڪاڙهي ڇاڻي، وانگر پيئجي ته آواز صاف ٿيندو، ڪلهون لهنديون ۽ گلي ۾ بلغم قائل هوندو يا ٺلهن ۾ ڦلوه جو اثر هوندو ته سڀ لهي ويندا. ١١. هڪ تولي ڳجر ۾ ٻه گرام کارو يا قلمي شورو ملائي گرم پاڻيءَ سان وٺجي ته پيشاب جي جلن ۽ بندش دور ٿيندي، پيشاب صاف

ٿورائي پيئڻ سان ٿولهه گهٽ ٿيندي.

٢- مڇڇرن پاڻيءَ سان گرڙاون ڪرڻ ۽ ڏندن جي مهر
۽ واس جي بانس دور ٿي ويندي.

٣- ان ليمن جي رس پاڻيءَ جي پياليءَ ۾ ملائي سان
۽ خارش ۽ ٻوڻن کي چڙيءَ جون مهاڙون لهي ويندون

٤- گاهه جي ٻاڙي ڪر ۾ بلڪل پيئڻ وقت ليمي
جي رس ملائي هڪدم ئي وجهي ته جهوني ٻوا
کي فائدو ٿيندو.

٥- هيٺين [ڪالرا] ۾ ليمي جي رس ۽ اعر جي
رس گڏ چٽائجي.

٦- ليمون ۾ ڦاڪون ڪري وچ ۾ سنڌو لوڻ ۽ ڪارا مر
وجهي چوسجي ته قيءِ بند ڪري، بک لڳائي ۽ بخار لاهي

٧- ليمي جي رس ماکيءَ ۾ ملائي چٽائجي ته هڏڪي
هڪدم بند ٿيندي.

٨- هڪ ليمي جي رس، ١٥ داڻا ٻاڪ جا، پاڻي
ٿولا، انجير هڪ، واس جو پساڻي رکون، صبح جو
چاڻي ئي چٽجي ته پراڻي قبضي ۾ لهي ويندي.

٩- ليمي جي رس ۾ اٽن جو چورڻ ملائي وارن کي
لڳائجي ته وار چمڪندا وڌا ٿيندا ۽ ڪارا رهندا.

١٠- ليمون ٿرياق آهي، اهڙي زهرن جو اثر وڃائيندڙ
آهي. هوٽل ۾ ڪاڏو زڪمل ملندو آهي. انهي ڪري ضرور ليمي
جي رس پائڻ ۾ وجهجي.

اها هضمڪاري ڪڙاوت ۽ ڪمزوري جو سبب ٿئي ٿي ۽ ننڊ ڦٽائي ٿي، سو اها ڳالهه شاگردن ۽ ڪم ڪندڙن لاءِ وقتي فائدي واري برابر ٿي. پر اڳتي هلي انهن کي ڪمزور ڪندي جو انهن کي حرڪت ۾ آڻي وس کان وڌيڪ ڪم ورتو ويو.

٥- گرم گرم پيئڻ سان پگهر ايندو آهي، انڪري بخار ۾ پسيني جي ذريعي ڪڍي ٿي.

٦- سرد ۽ بلغمي (ڪف) طبيعت وارن لاءِ مفيد آهي.

۽ گرم ۽ صفراوي (پت) مزاج وارن لاءِ نقصانڪار آهي.

٧- گهڻي پيئڻي ٨-١٠ دفعا چانهه پيئڻ وارن جو مثانو ڪمزور ٿي پوي ٿو. پيشاب هر هر ۽ گهڻو [اسلسل بول] اچي ٿو ۽ همت ننڍڪ لڳن ٿا، هاضمو خراب ٿئي ٿو ۽ دل جي ڌڙڪن وڌي ٿي.

٨- ڪڏهن جي ٿڌي هڪدم چانهه پيئڻ سان پيٽ ۾ گئس پيدا ٿيڻ جو امڪان گهڻي ٿو ۽ ڇار اوڳرائي ٿ. ٿيندي، پر ان هاضمي جي عضون جو ايل گهڻو ۽ قبضي جي شڪايت شروع ٿيندي.

٩- چانهه ڪاڙهي اهو ڦوڪي ڪڙي ۾ وجهي گرم گرم پهائڻ ٿي ٿاڪور ڪجهي ڪ. پيد ٿيل حيض (استرين جو ماهواري خون] جاري ٿئي ٿو. پيشاب ڪُل اچي ٿو ۽ ٻڌائي ڪان پار لهي ٿو.

ايندو. ١٢. لمس ۽ زڪام لاءِ ڳڙ اٽي لولو ۽ سڄو گهڻو هڪ لولو
گرم ڪري کائجي ١٣. ٻارن جا ڏند ۽ ٻالڪن جا ڏند اڻ
لولو ڳڙ هڪ لولو مهيني چار ڀيرا کارائجن. ۽ صبح جو
۽ رات جو ورتو. انگلنڊ وغيره ملڪن جي ماڻهوءَ
جيون ڪلهن دور ڪندا آهن.

١٣- چانهه

خوشيءَ جي ڳالهه آهي جو هن علاج، ڏڍ، ڏند ۽
دلچسپي ڪندا آهي ۽ ڪن هي علاج آزمائي ڏٺو
ولي اعتبار ڏٺو اهي.

١- چانهه جا ڦڙا ڪن خاص طريقي سان سڪائي
رکندا آهن ته ساڳي چانهه ٺهندي آهي ۽ وڏا ڦڙن
رواجي طريقي سڪائي تيار ڪندا آهن ته اها ساهه
ٺهندي آهي. رواجي طرح ٺهيل وانڌاڻ ۾ ٿي اچي.

٢- چانهه ۾ چانهن جو جوهر هڪ سيڪڙو کان ٻه گهٽ
آهي. ٻليڪسترن ٩ سيڪڙو، ڏانيلون ٢٢ سيڪڙو ۽ قابض
مادو ١٥ سيڪڙو، لوڻي مادو ٢ سيڪڙو ۽ هڏي
مادو ٥ سيڪڙو آهي. جوهر ۾ طاقت ۽ گرمي ڏيندڙ
آهي. عمدي چانهه ۾ اهو وڌيڪ ٿيندو آهي.

٣- چانهه ڏيڻهن ۾ ان ڏينهن کان وڌيڪ ٻڪل ٺهيل
۽ گهرجو. دوا طور ڪتب آڻڻ ڳالهه آهي.

٤- سستي ۽ ڪاهلي وڃائڻ لاءِ، دل ۽ دماغ کي
وڌيڪ چست ڪرڻ لاءِ چانهه ڏاڍو اثر ڪري ٿي، ٻر ن

ڇاتيءَ تان ٻار هٽندو. کنگهه اوڳرائون بند ٿينديون.

٥- هرڙ جو ٻج ۽ لونگ ٿورو گرم ڪري ٽاڪرو ڪرڻ سان ڇاتيءَ جو سور لهندو.

٦- استرين کي ويم ڪانپوءِ هرڙ جي ٻج جو ڪاڙهو پيارڻ گهرجي جنهن ڪري چڱيءَ طرح صفائي ٿئي ۽ بخار نه اچي ۽ ڇاتيءَ جي ڪمزوري رهجي نه وڃي.

١٥- ڏاڙهون

ڏاڙهون کٽا خاص طرح پڪوڙن، چٽڻين، ڳوڙن ۽ گوارءِ جي ڀاڄيءَ ۾ ڏڌر ڪري وجهڻ گهرجن، سواد ۽ فائدي لاءِ ضروري آهي.

١- ڏاڙهون کٽا (انار دانا) ٿوري گرم ڪري ڪٽي ڏڌر ڪجن ۽ ٣ گرام پاڻيءَ سان وٺجن ته دست ۽ سوري (پيچش) کي فائدو ڪندا.

٢- ڏاڙهون کٽا ڏڌر ڪيل ٣ گرام ۽ ١ گرام لونگ ملائي تازي پاڻيءَ سان وٺجي ته وڏي کنگهه کي فائدو ٿيندو.

٣- استريءَ کي ماهواري خون گهٽ اچي وڃي يا وڌيڪ وقت هلي يا مهني کان اڳواٽ اچي، مطلب ته، زياده سمجهجي ته ڏاڙهون کٽا ٥ گرام مصري ٥ گرام ملائي وٺجي ته فائدو ٿيندو، ٽن ڏينهن لاڳيتو ٻه دفعا روز وٺجي.

٤- ڳوريون ”روشن آواز“ نالي ڪاڻيون آهن انهن جو مکيه جزو به ڏاڙهون کٽا آهن. ڏاڙهون کٽا ٥ گرام ڪارا مرچ ٥ داڻا گڏي پائوڊر ڪريو ۽ پوءِ ذري ڪري

١٠- ورزش، زڪام ۽ ٻين سرد مزاجن لاءِ چانهه
[ٻيا ڪير جي] دوا جو ڪم آهي، پر گرم مزاج وارن لاءِ
زهر آهي.

١١- ايراني ڪير پئڻ صحيح نه آهي پر چانهه پيئڻ
غلط نه آهي.

١٢- وهم، ماليخوليا، چريائپ، خفقان ۽ ٻين دماغي
هشڪيءَ وارن مريضن کي چانهه اصل نه ڏجي.

١٣- چانهه ۾ لونگ اڌ گرام يا هڪ ٻه ڦوٽا يا هڪ لونگ
يا انڊڪي ٽي گرام، يا ٧ ٻج لسوڙي جا ڪاڙهي ملائي وجهجن
ته سوادي ۽ فائدي واري ٿيندي.

١٤- هرڙي جو ٻج (مڙئي)

١- هرڙي جو ٻج ڪٽي ڏڌر ڪري ١٠٠ گرام واٽ
جو گرم پاڻيءَ سان وٺڻ ڪري قبضي دور ٿيندي لڳاتار
وٺڻ سان دائما قبضي جي شڪايت لهي ويندي.

٢- معدي ساڳيو وزن ڏکڻ ۽ ٻڪي جي سور لاءِ
وٺڻ گهرجي.

٣- ڪڙي، آچار ۽ ڏهي وڙن لاءِ ۽ مصالحي وارن
هرڙي جي ٻج جو ٿورو پائوڊر وجهڻ گهرجي ۽ معدن شمن
جي ٻاديءَ جو اثر گهٽائڻ گهرجي.

٤- هرڙي جو ٻج اڌ تولو ڪن ڪڻي ڪنب ملائي ڪاڙهي
پيئڻ سان ڪف (بلغم) نڪرندو. ٻيٽ جو سور لهندو.

١٦- اڇو جهرو

١- ٻار ڄڻڻ لاءِ ٽيج جي کهٽائي ٿئي ته جهرو اچڻ
۽ تولا ڪٿو ۵ تولا ڳنڍي پائوڊر ڪجي ۽ ڇاڻي، وارو ڇڻو
هر جي ڪوپ سان روز ٢ دفعا وٺجي ته ان کان ڌوٻهڻ
اندر ٽيج وڌي ويندي.

٢- جهرو اڇو، اهڙي جو سمت ۽ لوڻ هم وزن اڌ رتي
جي وس ۾ پاڻي رکجي ۽ پوءِ سڪائي پائوڊر ڪجي.
التي، ڪشمش ۽ خاص ڪري گرپارين جي الائچين ۽ دل
ڪجي ته لاءِ ٽورو ٽورو چٻائجي.

٣- جهرو اچي، تولا ۽ ڦرٽا اهڙا (ڪٿ) اڌ تولو ملائي
ڪٽي رکجي. دستن لاءِ ٥-٥ گرام پاڻيءَ سان ڏجي.

٤- ڳڙ جهرو ٿلهي جا پن سڪل ۽ سونف ملائي
گوراون ٺاهجن ۽ ماهوارا جي بخار لاءِ ٢-٢ گوريون ڏينهن
۾ ٣ دفعا ڏجن.

٥- سونف ۽ جهرو ڇاڻي، واڳر ڪاڙهي ڪٿو ملائي
پيئجي ته اهو آنڊ لاءِ علاج آهي.

٦- اسٽري پرش جي گرهست کي نماڻو ته هلائو
واو هجي ۽ ان ڪري پاڻ جي ماري ته لهي ته ٽيج کي شل
ڪرڻ لاءِ جهرو ٣ تولا، سونا ٢ تولا، هرڙي جو ٻج ۽ ڪارا
مرچ ١-١ تولو ملائي پائوڊر وٺجي ۽ کير سان وٺجي.

٧- اساهه لاءِ ٿلهي جو ٻج هڪ تولو، جهرو ٤
تولا ۽ نهاستو ٢ تولا ملائي پائوڊر ڪجي رات جو اهڙو

چوسڻ جهڙين نڙيءَ کي لڳندي رهي. ٻاهر ساهه تازي
ڏاڙهونءَ جي ڇوڏيءَ کي پاڻيءَ ۾ ڪاڙهجي ان سان ڪرڙيون ڪجن.
(نوٽ) ڏاڙهون کٽا لوهاڻجي واڳي ۾ آهن. ڪاٺي جي
عادت رکندڙن. باقي هونءَ تازو ڏاڙهون (انار) بازار مان
وٺجي ٿو. انجا فائدا به اهڙا آهن ۽ انجي ڇوڏي جا انجا
گل دڙن بيمارين لاءِ ٻڪ نڪ علاج آهن. جڏهن مٿين
ٻاڻت انڊاءِ شروع ٿيندو ۽ ٻڏهن ان ٻاڻت لکندس.

۵- گرڀوائتين استرين کي اڪثر ڏاڙهون ۽ آمت ٿيندا آهن.
مٽي، مٽي، سوپاري وغيره کائڻ جي عادت رکندڙن آهن.
جي فائدي بدران نقصان ڪندا آهن. ڏاڙهون ڪٽا ۱۰، ۱۲
داڻا ۽ فوڊلي جا پن ۱۰، ۱۲ گڏي ڇاڙهن ۽ رس پيئي
وڃجي، ڦوڪ، ڦٽو ڪجي. اگر پان جي پٽن ۾ ڏاڙهون
ڪٽيل ۽ ڦوڪو ٿيو هڪ ڪٽيل وجهي، پان وانگر کائجي
ته آمت ۽ اٽڪون بند ٿيندا آهن.

۶- ڏاڙهون کٽا هاضمون ڪندڙ، اک، وڌائيندڙ، ٻٽاب
جا ڀي ڪندڙ، رت بند ڪندڙ، حيض بند ڪندڙ، کنگهه ۽
دمي کي لاهيندڙ آهن.

۷- مهارن ۽ ڏندن مان رت اچي ته ڏندن کي ڏاڙهون
کٽا مهٽڻ گهرجن.

۸- ڏاڙهن جا گل سڪل، وارو ڦٽڙن جو ڦت ڇٽائي ڇڙن
بند ڪندا آهن ۽ گهٽي ”ٻاهواري“ روڪيندا آهن.

کير ۾ ٿي جزا شامل آهن. پاڻي، سٽپ ۽ معدني لوڻ. وٽامن
وڌائي، قوت باهه ۾ اضافو آڻي ٿو. خون کي ۽ سڙيل خلطن
کي صاف ڪري ٿو. نظر جي گهٽتائي، واسر دماغي ۽
جسماني ڪمزوري، خفقان سلهه جو علاج آهي. چانورن سان
گڏ کير لاڳيتو کائڻ گهرجي، جو ان مان پوري نهڻ جو
امڪان آهي، گردي ۽ مثاني لاءِ نقصانڪار ٿيندو. ٻاڪرو
کير هلڪو، ڪمزور، بيمارن ۽ ٻارن لاءِ سٺو آهي. دق، تپ،
سلهه ۽ واءِ بچڻ لاءِ مفيد آهي. ڳائي کير کان ماهڙو کير
وڌيڪ طاقت وارو آهي پر ڀاري ۽ دير هضم آهي. ماءُ
کير ۾ پاڻي ۽ مصري ملائي عاج جو پورو گڏي ڪارائتي
لــ. اولاد ٿيندو. اولاد جي سڪائڻ لاءِ مفيد ۽ آزمايل
علاج آهي. رڍ جو کير رائح ايهڙي وائو پيدا ڪندڙ آهي.
گهوڙيءَ جو کير ٻارن جي ڦٽن ڦرڙن لاءِ علاج آهي. اٺ
جو کير هاضمي کي ڳاري ڇڏيندو آهي. گڏهه جو کير
مهارن ۽ ڏندن جي سوڄ ۽ سور لاءِ ۽ ٻس جي دستن کي
بند ڪندڙ، گڏو ۽ سوزاڪ ۽ رحم (شرمگاهه) جي ڦٽ جو
علاج آهي. ٻارن جي ودي کنگهه لاءِ اڪسير آهي.

١٨- ڦودنو

ڪارو ڦودنو ٻاجهن ۾ مصالح طور ڪاڻن، مرهن ۽ ادرڪ سان
گڏ آڻبو آهي. ٻيو سڪائي ڪٽي رکبو آهي. ٿورن ڇهڪلي
ڦودنو بازار ۾ پنسارين وٽان ملندو آهي، جو بخارن ۽ کنگهه لاءِ
ٿورنما جي لاءِ سونهن، پيٽ ٺورن ۽ پان شهن سان گڏ وجهبو

ڇوڪرو کير سان وڌي.

١٧- کير

سڀني ملڪن ۾ کير کي قدرتي غذا تسليم ڪيو ويو آهي. انهن ۾ اهڙي ڪا ڪرامت آهي جو الي ٿيل هن خوراڪ ۾ عجيب حڪمت ۽ شڪتي ڏئي ٿي. هڪ گلاس کير جو ڇهن انڊن ۽ هڪ پاءُ گوشت کان وڌيڪ لاڀدائڪ آهي. هن ۾ سڀ، نشاستو ۽ معدني جزا ۽ وٽامن بلڪل مناسب انداز ۾ ٿين ٿا. اها ڳالهه اناج، گوشت دالين ۽ ڀاڄين سان ان طرح لاڳو نه آهي.

تمام گهڻي ڪثرت سان کير مان ٧٥ سيڪڙو پاڻي ٿئي ٿو، گهڻي کير پيئڻ ڪري ذيابيطس (مٺن پيشاب) ٿيڻ جو انديشو نه رهي. اها چيز جي پيٽ ۾ کير مان ڦري نالي مادو ٿو ٺهي لهڪري سڄو کير شڪتي ٺهڻ جي ڪم اچي ٿو وڃي. پنجابي، ڊوگرا، راجپوت معالجدار ڪاٺ جي پيٽ ۾ کير کي وڌيڪ پسند ڪن ٿا ۽ کير مان ٺهيل پنير، ڏهي، مکڻ وغيره جو استعمال ڪن ٿا. نتيجي طور هو مضبوط ۽ سندر پڻجن ٿا. تازي کير کي ڪڍهي ٻوٽل ۾ وجهي ٻوڙي جهاڳ پيدا ڪري ٻه پيئڻ گهرجي. تازي، ڦڪي ۽ جهاڳ پيدا ڪيل کير مان سـ سيڪڙو فائدو حاصل ٿئي ٿو. کير وارا جي پيدائش، جو جي صفائي ۽ ماليڪوليا جهڙن مرضن لاءِ علاج آهي.

ٿيندا. رنگ صاف ٿيندو ۽ ڦڦڙن ۾ اضافو ٿيندو.

٦- ڦودنو گهوٽي سوج جي مٿان لڳائجي ته سوج گهٽجي.
گر سور هجي ته ان ۾ شهد ملائجي.

٧- ڦودنو چٽڻي ۾ وجهڻو آهي جو ذائقو ۽ ڪدامري
ڏاڍا آهن ته مرچ ۽ ڦودنو گرم آهن، سو انهن جي نقصان
ي گهٽ ڪري ٿو ۽ معتدل اثر پيدا ڪري ٿو.

١٩- تلسي

١- تلسيءَ جي پنن جو پاڻي ڪڍي ان ۾ مرچن کارن
جو ڪجھ چانڊ پائوڊر ملائي چٽي جهڙيون گوريون ٺاهي
چانور ۾ سڪائي رکو. ٻه ٻه گوريون ٽي دفعا ڏينهن ۾ ٻـ
چانهه يا گرم پاڻيءَ سان ڏجن ته مليريا جو بخار لهي ويندو.

٢- ليمي جي رس ۽ تلسيءَ جي پنن جي رس هم وزن
ملائي لڳائڻ سان خارش لهي ويندي.

٣- تلسيءَ جي پنن جو پائوڊر نڪ ۾ ناس وانگر ڇڪجي
ته آهستي آهستي نڪ جا موڪا ڪري ويندا ۽ آپريشن
جي ضرورت نه پوندي.

٤- تلسيءَ جو سڪو پنو کوٽي مکڻ ۾ ملائي نانگ جي
چڪ لاءِ لڳائجي.

٥- تلسيءَ جو ٻج، پراڻو گڙ ۽ کير ملائي رات جو
سمهڻ مهل وٺجي ته مرداني طاقت لاءِ مفيد آهي.

٦- ڪارا مرچ ١٠، لونگ ١، ٿوما ٤، تلسيءَ جا پن ٢٠
ڪٽي پائوڊر ٺاهجي. ٿورو، بدهاضمي ۽ سرديءَ جي شڪايت

آهي. چوڻون ليمي جـو جوهر جنهنکي انگريزيءَ ۾
مندٽال چئبو آهي.

١- ليمي جو جوهر ۽ رائون، چانهه جي چمچي ۾ يا
کنڊ سان گڏي وٺجي. پيٽ جو سور، چالي جي سور ۽
گئس کيڻ لاءِ بهتر مفيد آهي. گئس جي بيمارين کي
هيءَ چيز ساڻ رکڻ گهرجي ۽ مٿين ۾ فائدو حاصل ڪري
موت جي مٿين مان انهي سکهجي ٿو. امرت ڌارا يا
"ارجن ڌارا" ۾ به اهائي چيز جاڻ جي جوهر ۽ ڪافور
سان گڏ وجهڻي آهي:

٢- ليمي ۽ والکو ليمي جا ٽن يا ليمي جو پاڻي ڪن
جي سور، نڪ جي موڙن، ڏاڙن ۽ ڏندن جي سورن، وچون
يا ڏنيهو يا مڇر جي ڏنگ تي مهڻ گهرجي.

٣- ماهوار بند ورهڻ ڪري يا گهٽ اچڻ ڪري ته هوا
ته اچڻ ڪري ڏرن ۾ سور، چهلهه جو سور، مٿي جي ڦيري،
يا دل ڪهڻي ٿيندي آهي ته ليمي جي رس ۽ ادرڪ
جي رس ماکيءَ سان ملائي ۽ يا ٽي دفعا چٽجي.

٤- ڪالرا ۾ بصر جي رس ۽ ڦوٽي (گوار) جي رس
۽ لهسڻ جي رس سان گڏ يا جدا ليمي جي رس به اڪثر
آهي.

٥- ڏهيءَ ۾ پيسڻ ۽ ليمي جي رس ملائي مٿين کي
مکي مهجهي ته چالٽون، مالا جا داغ، اکين جي هيٺان ڪارا
داغ ۽ پيا چمڙيءَ جا داغ جهڪا ٿيندا ويندا ۽ پيٽ لهي

۽ گلدستو ۽ گلن سان گڏ وکڻ گھرجي.

٢٠- سرڪو

گھڻو ڪري ھرڪا زال سرڪي جي لذيذي شيشي واقفي ۽ وکئي ٿي. جمن ٻصرن وغيره کي سرڪي ۾ پاڻيءَ ۽ وکي لوڻ مرچ وجھي ڏھن ڏينھن اندر تازو آچار ٺاھي سگھجي:

١- سرڪو جسم کي ٿڌو ڪندو آھي. انھن ڪري چانھڪي خارش يا سوڄ ۾ فائدو ڪندو آھي. پاڻي جي گلاس ۾ ليمو اڌ چمچو ملائي پيئڻ گھرجي. چانھڪي جي ھنڌ تي سرڪي ۾ ھيڊ سان ملائي مکڻ گھرجي.

٢- ٿڌيڪيءَ جي ٿڪ کي ھڪدم سرڪي سان يا گاسليٽ سان ڌوئڻ گھرجي ۽ پوءِ پٽي علاج لاءِ اچڻي وڃي.

٣- ڏند کي اگھاڙو سرڪو اگھاڙيندو رھجي ٿو. ليمٽ ڏند لھي ويندي.

٤- پوا سمر جي موسم کي سرڪو ٻاري ٿڌيندو آھي سرڪي ۾ چانھو پھڻ ملائجي ۽ اھو ملم وانگر ڪم آڻجي.

٥- گلاب جو پاڻي ۽ سرڪو گڏي گرڙاڙن ڪجن ٿا. مھار ۽ ڏاڍن مان رت بند ٿيندو.

٦- ليمٽ ۽ جسٽ ٿيندا آھن جن لاءِ ديسي دوا "قمبلو" وٺي آھي يا انگريزي دوا پاڻيرازالين سالٽ رامت وٺي آھي. اڳي جاءِ تي سرڪي جو چمچو وٺي سگھجي ٿو يا پور ۽ سرڪو گڏي ڪائجي.

لاءِ چانهه سان ٢-٢ گرام وٺجن.

٧- ڪن جي سور لاءِ تلسيءَ جي پنن جو پاڻي ۴-
ڦڙا ڪن ۾ وجهجي.

٨- تلسيءَ جي رس ۾ ٢ لونگ پيهي گوري ٺاهي
ڏاٺ جي سوراخ ۾ رکجي ته ڏاٺ جو سور لهي ويندو

٩- ماتا جي کير ۾ تلسيءَ جي پنن جو پاڻي ٢-٣
ڦڙا ملائي ڏجن ته ٻالڪ جي صحت سٺي رهندي.

١٠- چانيءَ ۾ پت (صفرا) يا ڪچي اوڳرائي يا پيٽ ۾
محسوس ٿئي ته تلسيءَ جي پنن جو پاڻي ۽ ڪداڙي
جي رس يا ليمي ٻڪل جي رس ماکيءَ ۾ ملائي، اڌ
چمچو ماکيءَ کانپوءِ چٽڻ گهرجي.

١١- شام تلسيءَ جي پنن جو پاڻي، ليمي جو پاڻي
سرڪي کي پيهي ۾ ڪم آڻجي. اهو سڄو روشنيءَ ۾
مرڪ جو پاڻي لهي ته ڏبو.

١٢- زناني ماهوار (حيض) جي بندش هجي يا
مهيني کان. ڏينهن چڙهي ويندا آهن يا تمام ٿورو
ٿيندو آهي ته تلسيءَ جا پن ڏه، ٻگ، هڪ ٿڪي ۽
گڏ ملائي ٻه ٽي دفعا ڏينهن ۾ وٺجي.

١٣- ملهريا جي موسم ۾ جي ارسالٽن ڪاٿ وره پئي
آسوءَ ۾ گهر جو هرڪو ٻالي تمرالي ٥ پن تلسيءَ جا ڪاڻ
چڏي ته بخار جي حملي کان بچيل رهندو. گهر ۾ تلسيءَ جو ٻوٽو
هجي، ان هنن ڏينهن ۾ هڪ هڪ ڏانڊي هڪ هڪ ڪوري

مڱ وغيره دالين ۽ ڀاڄين جو ڪم ڏين ٿا ۽ ٿي روزاني جو-

١- کٽڪ جو اَنُ جو بزار ۾ دڪانن تي وڪامندو آهي ان سبب جي ڪري اتصالڪار آهي. هڪ ٿي اَنُ ڪچو ۽ ٻيو سانڊا اناج ملائي پوءِ پيساڻي ڪن ٿا ۽ ٻيو ٿي مڇون ۾ چري پيساڻي سبب اڇي طاقت ۽ فائدن ٿان ان ٿي مٺاڻ اُبي سڙي ڪهڙ ٿي وڃي. اهڙي ڀاڻو سبب سهڻي ٻيا اضافو ڏئي گهڻي سان لاڳو آهي جو ٿي جلد جو ڳاڙهو اَنُ اڄ ڪلهه ڪم ٿي ڪو نه آهي.

٢- کٽڪ جا ٽي ۽ کٽڪ جو ڳاڙهو اَنُ ڏيئي هُون ۽ ماس، هڏن ۽ دماغ جي بناوت ۾ ڪم اچي ٿو. اهڙي ڪري ڪمزورن ۽ بيمارن لاءِ ڳاڙهو چڻن جو اَنُ ڪم آڻجي ٿو ته ٿي گهر ۾ کٽڪ کوسي ڪري، ڏاڍي کولي ۾ ڏڪر ڪري اُنجو پٽ تيار ڪيو ويندو آهي. ان پٽ سان ٿي ونڌن جون گوليون ۽ اِڪي ڪڪڙن طعامن جا ڪيترا مٺايون ۾ اڏجي سگهجن ٿا.

٣- کٽڪ ۾ سراسري ٧٥ سيڪڙو نشاستو ۽ مٽاڪ ۽ ١١ سيڪڙو پروٽين آهي، پر کٽڪ جي ڇاڻ ۾ ٦١ سيڪڙو نشاستو ۽ مٽاڪ آهي ته ١٦ سيڪڙو پروٽين. ان مان معلوم ٿئي ٿو ته کٽڪ جا ٽي يا کٽڪ ڇاڻ کائڻ اُچاڻ ۽ مشڪل سمجهي اَنِي جا معدي مان ڦلڪا، پورڙيون يا سيرو ماکوڙو ۽ ٻيون شيون ٺاهڻ ڪهڙي نه چڱائي آهي.

٤- کٽڪ جا دالا، دباڙي دباڙي (دباڙ جو مطلب آهي ته ان واس جو لعاب ...) اها

٧- ڪڻڪ جي شراب ٺاهڻ وقت سرڪي جو سعت ۾ ڪولا وجهڻو ۽ اهو سڪنجبين شراب ڇڙهو جو ساڻي ڪڻڪي ڪرڻان (صفرا) جي خلط کي گهٽائڻ لاءِ مفيد آهي.

٨- سرڪي جي ڪوپ ۾ رات جو ۽ انجير پسائي رکڻ ۽ صبوح جو نهراڻي کائڻ ۽ هاضمو (تلي) لهي وڃڻ ۽ قبضي ۾ دور ٿيندي.

٩- اچ گهڻا ئسڙ، هاضمي وڌائڻ. مٽي جي سور لاءِ سڪنجبين (سرڪي وارو) شراب فائدي وارو آهي.

١٠- سرڪو خولي ۽ صفراوي طبيعت واري لاءِ مفيد پر بلغمي ۽ سوادي خلط واري لاءِ نقصانڪار آهي.

٢١- ڪڻڪ

سڀني کاڌن ۾ اناج کي ئي زندگي جو سهارو سمجهيو وڃي ٿو. انهي تي سڀ سنڌي ڪهاوت آهي.

"اَن ۽ ايمان"، يا ٻيءَ اهڙي طلب آهي جو "دانا ديوانا ڪري."

اناج کائڻ هر ڪو سگهڻ ممڪن ئي ڪونهي. جنهن طور ڪوئي چوندو ۽ مون کي ڏيهون اناج ۽ ورتائو هو ۽ سندس صورت ئي ڳالهائيندي ۽ هن ٻاڪڙي ڳالهي ٻاري اڻ ڪري ڇڏيو هوندو. يا ڪنهن ٻوڙي جي ڳالهه ٻڌائي آهي، جنهن ٻوڙي ايماس سان ٻڪ ئي ضابطو آندو هجي.

پاڪس ۾ اڪثر ڪڻڪ، چانور، مڪائي، جو، جوئر ۽ ٻاجهري جا جهڙن قسمن جا اناج واپرائڻ ۾ اچن ٿا. ڇڻا، مٽر،

ي هيٺ ۽ ساڪي مٿي پاسي جي سور لاءِ ٻڌجي ٿو.
ر لهي ويندو.
١٠- اوچتو سرسام ٿيڻ (دماغ جي پردن جي سوڄ)
الهر ڦاٽڪو پچائي [هڪ پاسي پچائجي] الڪي ڳچي مٿي
ٽيل ڇاڻ اڙڪي، مٿي تي ٻڌجي، ته هڪدم ڊاڪٽر
ي اچڻ تائين جهڙي. جهڙ ٻا ڳوٺ واهڻ ۾ اهڙي الڙڪ
ماري تي ضابطو رکي سگهجو.

٢٢- جانور

١- ڪاڏي ۾ ڪيترڪ ڪالهوءَ جانورن جو ڏرجو اٺي لهو
آهي. ذڪڻ ۽ اولاد هندستان ۾ جانور ڪيترڪ ڪان ا-
ڪ واڙاڙا وڃڻ لا، جيترو ڪ جانورن ۾ ڪيترڪ جيترو
ڪس ڪالهي. ميهس ٻروٺن ته جيترو آهي ته داسلووس
ولاد ۽ ڪيترڪ جي ٻيمت ۾ گهڻو گهمت الس. ولتو جو
الش لهل جانور جو مڙدن چاڪر، مڙدن ڏوادان لاڳو
وڃي، ته اڪري مهري سان ڇڙال جانورن جي ٻيمت
جانور جڻ ٻيمت ۾ ٻاڻ لاءِ ڦرڪي جهڙو ڪم وڃي ٿا ڪن
جانورن سان مڇي، گوشت، ٻيضو وغيره استعمال ڪرڻ
ورجن ۽ دال ته ضرور کڏ هڪڙ گهرجي.
٢- جانور وڏي ان ۾ ٿوري هيٺ ملائي ڦرڙي تي
ڻ سان سور ۽ سوڄ لهي ويندا ۽ گهڻ اڪري صفائي
ي ويندي.
٣- جانور اڪ جي ڪنڊ ۾ هڪڙو ٻاڪي رکڻ، ٻسوه

ملائڻ جهڙي شيءِ ؛ اهڙن موهيڙن کي اڳاڻهي ۽ لڳائي
رات جو سمهڻي مهل، جيڪي موهيڙا ڪڙهيل ڪراڙن
۽ ماڻهن لڳائڻ سان اهي ته چٽندا آهن.

٥- ڪٽڪ جو چاڻ تڙهو ۽ اوڻ پاڻيءَ ۾ ڪاڙهجي،
چٽي چاڙهه، والگر ٻاروڻ سان ڦڦڙن ۾ ڦاٿل پاڻيءَ ۾ اڌ ڪپ
ڪف (بلغم) جو لهڪال ڪندو جڏهن ڪري -هڪڙي، ڏسو
۽ امرڻما جي اوائلي درجي ۾ فائدو ڏيکاريندو.

٦- چاڙهيءَ جو سور ۽ موڙهه، لاهڻ لاءِ ڪٽڪ جو
چاڻ ۽ لوڻ گڏي گرم ڪري ڪڙهي ۾ وجهي پاڻيءَ
ڌي ڪاڙهو ڪجي.

٧- ڪٽڪ چار ڏينهن پسائي رکجي، پوءِ ڏوڻي
ڪاٽ ڪري گهوٽجي، ته انهن کير جهڙو سفيد ڪرندو
جو نشاستو آهي، اهو مٺائي ٺاهڻ ۾ وجهي رکجي
ان نشاستي ۾ ٿي انداز سان کنڊ وجهي ملائي حلوو ٺاهيو
آهي- اهو نشاستو اڌ تولو پاڻيءَ سان وٺڻ ڪري ڪمزوري
رت جا دست ۽ واءُ مان اهڙو رستو ڪي بند ڪندو آهي.

٨- ڪٽڪ جي اني جو سڙو (پرسال ۽ ڪڻو اوا
ڪٽڻ ۾ مفت، ورهائيندا آهن) ڪلينلاڻي ڪٽورڪنب
ته ڪلهن جي سوڄ لهندي. اهڙيءَ پرسال پڻ ڏاڍي
مٺي ڪئي پڻ رات جو سمهڻ پڻ ته ننڊ سٺي ايندي
۽ سپنا نه ايندا ۽ مٺي جي ڦڙي ۽ ڪمزوري لهندي.

٩- ڪٽڪ جي اني جي ڦاڪي جو هڪ پاسو پاڻيءَ

دولابج [آلوءَ جي وڻن، سرن، سوچ لعلي لاهڻجر]
ڊپ آهي.

٢٣- جوئر

١- ٻارن جي تمام ٿورن ٻاڳن ۾ جوئر جو اناج ٿيندو
۾ جوئر غريبن لاءِ ته خاص اناج هئي هتي، سندي
لاءِ سڪندا آهن. جوئر قابض آهي تنهڪري جنڪي
لڪائڻ هضم ٿي نه ڪائڻ.

٢- جوئر جو اٽو ۽ سرڪي يا ڏڌ [ڇاڇ] سان ڳوهي
ي يا ڏهن ٿر ٿي اٽڪ کوهي ته ارت فائدو ٿيندو.

٣- کنگهه، سله، ۽ ٻي ٻاڦر جي بيمارن ۾ جوئر جي
ي ڪاڙهو چڱي آهي.

٤- جوئر جو اٽو ۽ مڪائي جو اٽو ملائي ٻاٽي ۾
ڀڄي ۽ ڇاٽي اهو ٻاٽي مقعد [گدا] ۾ پچڪاري
ن امامڻي ته آنڊي جو قت ڇٽي وهندو.

٥- رت جو جوش ۽ ٻارن جي ڦٽن ڦرڙان واري حالت
۾ جوئر جي ماني چڱي آهي جو رت جو جوش گهٽ
ري ٿي ۽ جسم رت کي پکوڙي ٿي.

٢٤- ٻاجهري

١- اناج جو هڪ قسم ٻاجهري ساڻي رنگ جا ننڍا داڻا
ندا آهن. ٻاجهري گرم ۽ خشڪ آهي. جنهڪري سرد
ر مزاج وارن لاءِ مفيد آهي.

٢- ڪهڙي ته قسم جو بخار ۾ يا گرم بيمارن جهڙو

سڪائي، کٽي ڇانٽي ڏاس ڏيار ڪجي. اها ڏاس هر قسم جي مٽي جي سور ۽ ٻين دماغي بيمارين جهڙوڪ: سرسام، مرگهي ٻيهوشي، هسٽريا وغيره ۾ اڪ ۾ ڏاڍو سان فائدو ڏيندو.

٤- چانور ۽ کير گڏ نه کائڻ گهرجن جو انهن مان پيشاب ۾ پٿري ٿيڻ جو امڪان آهي.

٥- گيڙ يا کنڊ جي ٺاهيل [مٺا چانور] کائڻ سان هاضمو شڪ رهندو آهي ۽ ڪف [بلغم] جي وڌڻ جو ڪوا— امڪان نه ٿيندو.

٦- واءُ- سورن، ڪف، اسهر، اسولا، دم ڪنگهه، سهڪي ۽ بداڻي ۾ چانور نه ورتائجن يا گهٽ ورتائجن.

٧- چانور ۽ ڪارا مرچ کٽي ٻوڙ لي لمب ڪرڻ سان مٽي جو سور لهندو.

٨- چانور قابض آهن، انهي ڪري سوري، پيچش ۽ دستن ۾ چانور کارائجن، ٻار رڙڻ مهل ان ۾ ٿورو لسيا ۽ ني ۽ اهر [رائي] وجهڻ گهرجي.

٩- سڄو ماٺو چانور استعمال ڪندو ته انهن ۾ ٻار ڪجهه قدر ماس وڌندو.

١٠- رس جي دستن ۾ يا پيچش ۾ چانور ۾ ڏهي گڏي کائڻ گهرجي.

١١- چانور راس جو ٻسالي رڄن. اهو پاڻي ڇاڻي صوف جو پيارجي ته وڏا ٻمعولي ڪالرا ۾ فائدو ڪندو پاڻي ۾ هڪڙ ٻمثل ڏلي ڪن ملائڻ گهرجي.

١٢- چانور کٽائڻ سان ڏڻ ڪرائڻ يا لاڳيتو ڪائيندو رهڻ

رض بالمرض. ٻر ڪٽڪ جي پيٽ ڪٽڪ جي اوپارڻ
ائي جي پيٽ ۾ جون جي طاقت وڌائڪ ۽ آهي، اوڻاي.
بهار ۾ عام طرح ورتائيندا آهن.

٣- ڏالفائيند ۾ اناج ۽ ڪارائو واڌو آهي ٻر جون جي
ڪش پهاريندا آهن. ٻر جو به ڏ ڪٽڪ وانگر اناج آهي
مطلب آهي ۽ معدي ۽ آنڊي کي هضم ڪرڻ جي ڪاهف
۽ ڏجي، لهڪري اناج اوپاري ڏجي. مان جڏن ڪان
وڌائڪ ڪٽڪ جي پيٽ کي (ڇلو ٻاٽي ۽ جهڙو) وڌائڪ
مفيد سمجهندو آهيان.

٤- ”سل“ [ٿي.اي] ۾ ڳرم ٻڪارن ٻر رت جي لڇڻ
متي جي سور ۽ کهاٽي بلغم [ڪف] جي حالت ۾ جون
جي ماني فائدي واري آهي.

٣٦- مڪائي

١- ڪاڙهسري ۽ مائي ولڪ جا ڊاڙا مڪائي جي
سڱ ۾ ٿيندا آهن. مڪائي جو سڱ ٻچائي ٻيا وڏي
واس جي مزي ۽ سواد لاءِ ڪائبو آهي. ڏڄن اناجن وانگر
ٻڪو مڪائي جو اناج ٻيدا ٿيندو آهي ۽ سڄي هڪ
ڪري غريب ان جي ماني کائيندا آهن.

٢- مڪائي ڪڻ ۾ وڏي ڪائڻ سان سڄو [لاغ] ٻڌن
ڳاهو ٿيندو ۽ ڪهڙا ضروري توله حاصل ٿيندي ٻر جي
ڳاهو مٽاٽهو کائيندو ۽ اهو وڌائڪ ورتو ٿيندو ۽ سواءِ
وچاليندو.

ساڳي ۽ ارڙسان، ٽي-بي، جگر ۽ آنڊي جي بيمارين ۾ سوداوي ۽ خفقان وارن بيمارين کي نقصان ڪندي.

٣- ٻاجهري ٿڌڙ ڪري ڳالهائي ۾ ڪاڙهي ۾ ٿي بيمارجي ته بعد گهڻو پيشاب جاري ٿيندو.

۴- ٻاجهري ۽ اوڳ گرم ڪري ذات الجنب ۾ ذات الريه جي بيمارين ۾ ڦڦڙن جي سوڄ لاءِ ۽ ڳل ٻلغم (ڪف) کي ڪڍڻ ۽ انڪري سهڪي، دم ۽ انهن جي بيمارين ۾ فائدو ڪندڙ آهي.

۵- ٻاجهري دير هضم آهي ۽ گرم به آهي انڪري انهن ماڻهن سان ٺهي، ڏهي ۾ لسي ڇاڇ ۾ مکڻ کائڻ ضروري آهي.

٦- گرمين جي موسم ۾ ڪاڻ ڪهي جو ڳوٺ کي ڦٽوڙ ڪندڙ آهي، جهڙيڪري ان ڪري ۾ ماهواري خون وڌي جاري ٿيڻ جو انديشو آهي.

٢۵- جَوَ

١- جو سنڌ ۾ گهوڙن کي کارائيندا هئا ته انهن جي طاقت وڌي. جون جا ڇلڪا لاهي پوءِ اهي جو پاڻي ۾ گهٽ وقت ٻوڪائي، ڇاڻي اهو پاڻي مٺو ڪري بيمار جي ڪمزوري ۽ گرمي لاهيندو. هرقسم جي اخراج کي گهٽ ڪندو ۽ دست بند ڪندو.

٢- اڄ ڪلهه جون جو ڇلڪو مشين جي ذريعي لاهي، انهي کي چپڙو ڪري داڻن ۾ بند ڪري OATS جي نالي وڪرو وڃي ٿو ۽ ڊاڪٽر اهي اوٻاري پاڻي بيمارن کي پياريندا آهن ۽ ماڻهو سمجهندا آهن ته بيمار کي وڌي طاقت جي غذا ڏني وئي

٥- چڻا بدن کي ٿڌو ڪن، هڏن کي مضبوط ڪن ۽
وڌائين ٿا. ساوا چڻا وارن کي ڪارو ڪن ۽ وڌائين ٿا
٦- سرڪي ۾ ٻسايل چڻا کائڻ سان، پيٽ جا جيوڙا
لڪن ٿا.

٧- چڻن جو ٻاٽو پيشاب جاري ڪري ٿو ۽ سوزاڪ
ٿڌو ڪري ڦٽ کي سڪائي ٿو.

٨- چڻن جو ٻاٽو ڦڦڙ جي ڦٽ ۽ اڪيهري لاءِ
ڪري ٿو.

٩- چڻن جي سر (ڪمزوري وارو سر) کي
جي مالش ڪرڻ (موهن ٿال) فائدو ڪندو آهي.

٢٨- سويابين SOYABEAN

چين ۾ هن دال جو واهپو آهي، جا سڀني دالين ۾
ڪلاس تي آهي.

١- سويابين ۾ پروٽين ڪان وڌيڪ، گهر کان ٻارهوڻو،
کان اٺوڻو، ڪڻڪ کان ڇهوڻو، پروٽين جو انداز
ٿو. سيب ۽ ڪڻڪ جي پيٽ ۾ ڏهوڻو، چانورن
پنجاهوڻو، مڇون کان ڏهوڻو ۽ گهر کان ۽ انڊو
وٽو اطر اچي ٿو. پوٽاس، ڪيلشم، فاسفورس، فولاد
۾ ۽ هوءِ دال اڪري آهي. ونامن جا ڪيترائين قسم
۾ آهن. ماس، هڏا، ڪل ۽ دماغ جي پرورش ۾ هيءَ
ڪرائتي آهي.

٢- ٻاٽي هتي سويابين جو ٿو مڇي ٿو، جو واپرائو

٣- سرد مائهو وارا. (مٿي) کسي کڻائي ڪرڻ لاءِ ۽ مڪائي استعمال ڪري سگهن ٿا.

٤- مڪائيءَ جو اٽو چاڻي ڳنهي ۽ پاڻي وجهي ٻوري ڪري سڄ تي ٻڌجي ته سوڄ گهٽ ٿيندي.

٥- مڪائي رات ڀتي وارو پيدا ڪندڙ آهي ۽ بادي آهي. انڪري سرد مزاج ۽ باديءَ جي شڪايت ڪرڻ وارا نه ورتائن، جوان ٻاجهري کان بهتر آهي ۽ طبعيت سرد هجڻ ڪانس، ٻيهڪري گرم مزاج وارن لاءِ چڱي آهي.

٢٧- چڻا

چڻا ٻن قسمن جا ٿيندا آهن. اڇا، ڳاڙها ۽ ڪارا.

١- چڻا رات جو پسائي رکجن. هڪ ٻه پاڻيءَ ۾ ٻه ٻرلا چڻا وجهجن. صبح جو ڪڍجن. اهو پاڻي اهي ۽ چاڻي مصري وجهي پيئجي ته طاقت لاءِ سٺو ۽ سٺو علاج آهي. ڳڙ وجهي پيئجي ته بلغم، نزلي، کنگهه، زڪام يا اڙيءَ کي صاف ڪندو. سنڌو لوڻ وجهي پيئڻ سان رات (واءُ) جاري ڪندو.

٢- چڻن جو اٽو پاڻيءَ ۾ ملائي سڄال جاءِ تي لڳائبو ته پرال والڪر مار جو ڪم ڏيندو.

٣- چڻن جو اٽو ٻڌي اٽو ماکيءَ سان ڳڏي ڦرڙن تي لائبو ته رت روڳ کي سڪائيندو. ڦرڙن چٽائيندو.

٤- حرارت غريزي (يعني قوت روحاني) لاءِ چڻن جو پاڻي مفيد آهي.

٣٠- ڏاڙهون

١- مٺوز جي دال ٻاهر (کف) کي ٺڪائي ٿي ۽
جي ٻيمارن ۾ فائدي واري آهي. ٻراٽن دستن ۾
ار ۾ الهو ٻاٽي ٻيمارجي.
٢- مڱڻ جي دال معتدل آهي، ٿڌڪري ٻن سٽھ
ن جو، ٻمت ۾ گهڻو جوڪم واري ۽ ڏروڻي آهي.
ي دالمن ۾ گهڻ ٻادي آهي.
٣- ماهن جي دال وارا، وڌائيندڙ آهي. ٻـ ارن
ماغ جي ٿيج ۾ اضافو آڻيندڙ آهي ۽ گرڀونڻمن لاءِ ۽
ري اندار ۾ چڱي آهي جو ٻار جو پرورش ڪري ٿي.
٤- ماله جي دال ٿڌي آهي. ٿڌڪري ٻادي آهي،
ڪري ڪڏهن ۽ ٿوري ڏري ورائجي.
٥- ماهن جا الڏون طاقت وارا آهن.
٦- ماهن جي دال ٿولو ڪن ڪمر ۾ گهوڙي الم ڪمہ ۽
ط (موافق اندار ۾) وجھي سھرو ڏاهي کائجي ته مردائي
ت وڌائي، مٽي جسي ڦمري ۽ دل جي ڏڙڪن کي
ت ڪري.

٣١- پان

دل، دماغ، جگر کي طاقت ڏيندڙ. ڏندن ۽ مهارن کي
ـضبوط ڪري. ٽي ٻي جي ڪري واس جي وسعي
ت اهي ته اهو بند ڪري ٿو.

وڌي ٿو؛

٣- سوالاهن جون وڏا-ون پاڪڻن ۾ ملن ٿيون، جي
پنگران جدا سوادي آهن.

٣٩- مٽر

١- مٽر جي دال سوادي ٿيندي آهي پر بادي آهي
وللعي مٽر (پٽن) ۾ اهي دالهن کان وڌيڪ پروٽين ۽ طاقت
جزا آهن اوباري کائڻ سان طاقت وڌندي؛

٢ ڇالهون سان جي عمر وارين ٻارن، مٽرن ۽ مڱن جي
دال ڏي زور ڏجي جو انهن ۾ بدن کي وڌائيندڙ پروٽين
جا جزا وڌيڪ آهن پر پوءِ سان ٻارن جو استعمال وڌائي
دالمون گهٽ کائجن.

٣- مٽرن ۾ فولاد، فاسفورس ۽ الٽروجن جا جزا آ
آهن، جنهڪري چڱي غذا آهي ۽ قوت باهَ وڌائين ٿا.

٤- مٽر کائڻ، اهو پاڻي ڇاڻي، ان ۾ ماکي گڏ
کارائجي ته کنگهه ۽ سهڪي کي فائدو ٿيندو.

٥- مٽرن جو پاڻي اڌ پاءُ، سرڪو اڌ تولو گڏ
پيارجي ته هيضي کي ڇاڙهندو. ٻرڻان بعد ڪاٺ لعيد
ساڻي کي فائدو ڪندو.

٦- مٽر سڙڻي ۾ پيهن سرج تي لڳائجن ته فائدو
ٿيندو.

ڻ بند ڪرڻ لاءِ ٻلاوزاريءَ جو پاؤڊر پاڻيءَ سان وٺجي.

٣- حڪيم ٻلاوزاريءَ جي معجون ٺاهيندا آهن، جنهن
ي جوارش ڪموني جهڙو آهي جا پراڻي ٻڌڪ جي سور
ٻين ٻڌڪ جي ڪمزورين لاءِ ڪارائتي آهي.

٤- ٻلاوزاري سرڪي ۾ سڪ ڏيڻهن ٻسائي رکو. پوءِ
ڻي هڪشيءَ ۾ رکو. ماليءَ ڪالهه ۽ چپٽي ڏاڻي ڇڏيو تہ
اضمي جي تڪليف ۽ رڳ جي آزار کان ڇٽل رهندا.

٥- ٻلاوزاري چٻاڙڻ سان ڏندن ۽ مهارن جي سور ۾
ئدو ملندو.

٦- ٻلاوزاري ٻج وڌائي ٿي.

٢٤- پتاشا

کنڊ جو قوام ٺاهي مصريءَ ۾ ٺاهيندا آهن. پتاشن ۾
تاڻ سان گڏ ٻيهڙين قسم جا فائدا آهن.

١- آواز صفا ڪرڻ لاءِ پتاشو استعمال ڪجي. آواز کي
ندو ڪرڻ لاءِ پتاشو ۾ ملڪيءَ جو ڦڙو ۽ هڪ ڪارو مرچ جو
اؤڊر وجهي کائي ڇڏجي. اڻ ڪلاڪ کن جاڳ. ٻيا پاڻي نہ
هڻ گهرجي، هيءُ علاج ٻڳولتي ڏاوائي، هيم لتا جلدو
استر چندر ۽ ٻين راڳيندڙن کي آزمائڻ گهرجي. جنهن وڏي
عمر تائين آواز ۾ تازگي، مٺاج ۽ صفائي قائم رهي.

٢- ڏاڻي عضوي (رهم) جي ٿڌي ڪرڻ ڪري اولاد
ٿيندو آهي. پتاشو پرتندي شراب ۾ پهڻن، اهو چمچو کائڻ
گهرجي ۽ هڪ ڪپ جو پٺو (ڏاڳو انڊل) ٺاهي ان مان

٣٢- الاچي

ننڍا ۽ وڏا ٻه قسم جا ٿيندا آهن.

١- وڏا ڦوٽا وڌيڪ گرم آهن. مرگهيءَ لاءِ، سرديءَ لاءِ، علاج آهن. انهيءَ کي ڪٽي ڪيئي ٻوٽيءَ ۾ ڪاڙهي ٺاهرجي ۽ ٻڙيءَ کي فائدو ڪندا.

٢- ننڍا ڦوٽا هاضمي وارا آهن ۽ وات جي بدبوءِ وڃائيندڙ آهن خفقان ۽ چرپائيءَ لاءِ وات ۾ سڄو وقت ڦوٽا رکڻ گهرجن ۽ چوسڻ گهرجن. دل دماغ ۽ جگر کي طاقت ڏيندڙ آهي.

٣- ننڍا ڦوٽا، سونف، ٻلوٻاري ٽيئي ئي گرم ڪري ٻوڙ ڏئي ڪري رکجن. ٻارن جي ۽ وڏن جي دستن لاءِ (ڪهڙي به قسم جا دست) هڪدم فائدي واري ڦڪي آهي. اڌ چمچو پاڻيءَ سان ٽي چار دفعا ڏيڻ ۾ اچي.

٤- ڦوٽن جون کلون ڦل ۾ رکي سڪي ۾ چکجن ته هڏڪي لهندي، ٻاکلون ساڙي اها رک ماکيءَ ۾ ملائي چٽائجي.

٣٣- ٻلاوڙيري

ٻلوٻاري ننڍڙي ڳاڙهن سرهن جهڙي چڙهندڙن آهن. ان ۾ گهڻئي فائدا آهن.

١- جگر، معدي ۽ آنڊن جي قوت لاءِ هيءَ هڪ سٺو خوشبودار مصالح آهي.

٢- هڏڪي بند ڪرڻ، اوڪارين آڻڻ، هاضمي سڌارڻ ۽

١- ٻالڪ ٻڌن کي ڏوڻي صاف ڪندي آهي. جنهن
ي اها ٻاجي سرس ڪاڻڻ گهرجي ۽ جلد جلد ڪاڻڻ گهرجي.
٢- غليظ مادن کي ڪڍڻ لاءِ ٻالڪ اوٻاري ان ٻاٽي؛
چاٽي ان ۾ لوڻ وجهي چانهه، وانگر پيئڻ گهرجي.
٣- جلد هضم ٿيندڙ آهي ۽ گرم ٿڌن لاءِ مفيد آهي.
٤- ٻالڪ گهوٽي ان ۾ کنڊ ملائي ٿاڌل وانگر پيئڻ
ڪري مثاني ۽ گردي واري پٿري؛ جو نيڪال ٿي
هي ٿو.
٥- ڪلهن جي سور ۽ مٿي جي سور کي ٻالڪ جو
ي فائدو ڪندو.
٦- ٻالڪ جو ٻج، گدوي جو ٻج، ٻاٻي؛ جو ٻج، سونف
شير ۽ گلقند گهوٽي ٿاڌل وانگر پيئڻ سان ٽپ دق
فائدو ٿيندو.

٣٧- ڏوريون

١- ڪڙيون ڏوريون گهوٽي ٻاٽي ڪيدي ٣-٤ ڏولا ٻ
ا پيارڻ سان پيٽ ۾ ٻاٽي پرجڻ کي فائدو ٿيندو.
٢- ڪڙيان ڏوريان جو ٻج گهوٽي پيارڻ سان ڏانگ جي
ڪ کي فائدو ٿيندو ۽ زهر جو اثر دور ٿيندو.
٣- مٺيون ڏوريون صفرا کي وڃائيندڙ، گرمي گهٽائيندڙ،
اڻ پيٽي سانئي؛ لاءِ مفيد آهن ۽ پيشاب آڻيندڙ آهن؛

٣٨- پنبيون

١- واءُ پيدي رلاج پيدي واڀو پيدي بادي پيدا

اوڙي زالي عضوي (رحم) ۾ ڏيڻ گهرجي.

٣٥- ٻهه

ٻهه، ڪمل جا سوراخن وارن مشهور لٺن ٿلهين جان نڪرندڙن آهن ۽ سنڌين لاءِ مشهور ۽ سوادي ڀاڄي آهي.

١- سرد خشڪ آهن پيٽ جو سور ۽ بدهاضمو ڪندڙ آهن. تنهنڪري سرد مزاج وارن ۽ بادي جي شڪايت ڪندڙ نه کائن.

٢- بدن کي ٿلهو ڪندڙ آهن، تنهنڪري لاغر بدن وارا واپرائين ته فائدو حاصل ڪندا.

٣- رت جا دست بند ڪرائڻ لاءِ سڪل ٻهن جون کپريون کڻي هڪ تولو پائوڊر پاڻي سان، ٽي دفعا ڏينهن ۾ وٺجي.

٤- پيشاب جاري ڪندڙ آهي.

٥- ڦٽن تي ٻرڪو ان پائوڊر جو ورڇجي ته ڦٽ سڪائيندو.

٦- وبائي الٽين بند ڪرائڻ لاءِ به ٻهن جو پائوڊر مفيد آهي، پر ان ۾ "ارجن ڇال" جا ٤ ڀڱا وجهي ڏجن.

٧- ڪيترن رطوبتن ۽ بلغم (ڪف) خشڪ ڪندڙ آهن. انڪري کنگهه، ۾ اوبارڻل ٻهه ڪارائتي سمجهجن ٿا.

٣٦- پالڪ

پالڪ ۽ ميٿي گڏي رڌبي آهي جنهن کي ساڳي ڀاڄي چئبو آهي.

ي اُن جي ٻاڦ جي اِي ڳالهه آهي:

١- هاضمي لاءِ، پڪ، ونڊائڻ لاءِ، پيٽ جي عضون کي
ي صاف ڪندڙ، دل کي فرحت ڏيندڙ خون کي چلو
ندڙ، پيشاب جاري ڪندڙ آهي.

٢- روح کي خوشي ڏيندڙ آهي.

٣- ٻاڦ جي سڪان سان مسام کلي چمڙيءَ جا سوراخ
ڻا ۽ بدن جي غلاظت پگهر رستي نڪري ٿي ۽ انڪري
ورڇت رهڻ ۾ مدد ملي ٿي.

٤- گرم ٻاڦ مان ڪوڙو پاڻي، اهو ٻيوڙي، هڪدم
ند اهو ڪوڙو پيٽ تي يا ڇاتي تي يا ڪنهن سوڄ واري
مل تي رکجي جنهن گرم ٻاڦ آلي پهچي ۽ سوڄ پيٽ
ـو، اڙي، ٻادي وچالندو ۽ سڀني جي سور ۽ ڪشش
ڻائڻ ۾ ڪامائي ڏيندو.

٥- جنهن کاڌو هضم نه ٿيو هجي، ان قوت کي ٻا گڏ
ل غليظ مادي کي اصل ڪرڻ ٻاڦ دوا جو ڪم ڏيندو
ڪجهه قدر گرم هجي ۽ اهتر يا اوڻ ذري ملال هجي.

٦- استفراغ جهڙي اُن قسمن جا آهن جهڙوڪ: اسهال
ــت آڻڻ لاءِ جلاب وٺڻ) قي (الٽي) ادرار (پيشاب
ڻ)، اعراق (پگهر آڻڻ)، ادرار حيض (ماهوار خون جو
اف ۽ با لهم آڻڻ)، فصد (سر چيرڻ)، حجامت (سڱون)،
ـلق جوڙون هڻائڻ. ٻاڻان ٿئي قسم رت صاف ڪرڻ لاءِ
هن. پنجون نمبر زالن جي گهٽين اعارن کي جهلينڌ آهي.

ڪندڙ آهن.

٢- ڏوس ٻاهر (مرداني ڏوس) وڌائڻ لاءِ مفيد آهن.

٣- وارن کي ڪارو ڪندڙ آهن.

٣٩- پاڻي

هوا کانپوءِ جيئڻ لاءِ پاڻيءَ جي ضرورت آهي. بک برداشت ڪري سگهجي ٿي پر پياس نٿي برداشت ڪري سگهجي. پاڪ ۽ صاف پاڻي وڌائڻ گهرجي وس پڄي ته ڪاڙهي ڇاڻي پوءِ ڪم آڻجي.

خالص پاڻي اهو آهي جو رنگ، بوءِ ۽ ذائقي کان خالي ۽ شفاف آهي. دوائن ۾ ته پاڻي ڪرنقل ۾ وجهي ڇڪائي ان خالص پاڻيءَ جو خالص عرق ڪڍي، اهو پاڻي ڪم آڻبو آهي.

بدن ۾ ٦٠ کان ٧٠ سيڪڙو پاڻي آهي جنهنڪري غذا نه هوندي به دراصل جسم جي غذا آهي. خون ۾ اٽڪل ٨٠ سيڪڙو پاڻي آهي.

پاڻيءَ بابت هڪ الڳ ننڍڙو ڪتاب لکي سگهجي ٿو، پر هتي ته فقط مکيه ۽ سولين ڳالهين ٿي لکي سگهجن.

پاڻي مينهن جو يعني بارش جو يعني برسات جو بهترين نمبر آهي. ان کانپوءِ چشمي جو ۽ پوءِ دائما وهندڙ نديءَ يعني درياهه جو جهڙوڪ: سنڌو، گنگا جمنا جو، ننڍ کانپوءِ کوهه جو، تلاءُ ۾ گڏ ٿيل، ڍنڍن ۽ تلاءُ وارو پاڻي غلط آهي. البت

٤٠- لهڙڪ

لوڙڪ جي ڀاڄي هاضمو بگاڙيندڙ آهي ۽ گهمرا
ڻيندڙ آهي ۽ ٻين ڀاڄين کان گهٽ طاقت سبب منجهس
ڙا ٿا گهٽ آهن.

١- صفرا جي خلط لاءِ، رت جي جاٽڻ لاءِ ۽ جوش
جاٽڻ ۽ بخار گهٽ ڪرڻ لاءِ ماس منڪڻ ۽ مٺي جي
ر ڪي وجاڻ لاءِ لوڙڪ جو ٻج اڌ تولو ڏن گهوٽي
تل پيارجي.

٢- اها تاثل نڪهوري ۽ سڻي تعدي ڦڦڙن جي ڦمت
عني ٽي . بي ۽ سبب ايندڙ رت کي بند ڪندو.

٣- ماهوار خون گهٽ ايندو هجي ته لوڙڪ جي ڀاڄي
ائجي ته مناسب طور سان ايندو.

٤- گرم مزاج وارن لاءِ لوڙڪ ۽ مولڙي جي ڀاڄي
ائدي واري آهي.

٤١- گوگڙو

١- گوگڙن جو ٻج ٣ ماشا پاڻيءَ سان وٺبو ته واوڙ
هاڙو ٿيندو ۽ قوت باه وڌائي ۽ بندڪاڄ ٿيندو.

٢- گوگڙن جي ڀاڄي پيشاب جاري ڪرائي.

٣- گوگڙن گهوٽي پاڻي پيارجي ته آهستي گردن
جي پٿري ڀڃي ڪيائو ۽ پراڻو بخار لهندو.

ٻيو ٻهراڻن چار ڏينهن استفراغ [اوڪال يا صفائي] پاڻي جا محتاج آهن.

٧- پاڻي ۾ لوڻ جا ڳن يا شاهترو ڪاڙهيءَ سان ڪرائڻ سان چمڙيءَ جون بيماريون لهن ٿيون.

٨- گرم پاڻيءَ سان ٽڪڻ ۽ پيرن کي ڌوئڻ کي پاشوئو چئبو آهي جو ٽمپريچر ۽ بخار گهٽائڻ، مٿي جي بخارن کي هيٺ لاهڻ لاءِ بلڪل مفيد علاج آهي، جيتري دوائون بيڪار ٿي پيون هجن اتي پاشوئو ڪرڻ سان ڪرامت جهڙا فائدا ٿيا آهن. اهو منهنجو شخصي آزمودو آهي.

٩- چمڙي جي پاڻيءَ ۾ بعضي سنهي رتي پاڻيري ٿيندي آهي جا پٿريءَ جي بيماريءَ جو ڪارڻ ٿيندي آهي. بعضا الهه گندرف پوٽاس جهڙيون شيون ملل ٿين جنهن ڪري خارش ۽ سڙڻ جي سور لاءِ فائدي وارو ٿئي ٿو.

١٠- چيني ماڻهو هميشه پاڻيءَ کي جوش ڏيئي پوءِ ڪم آڻيندا آهن، جنهنڪري پيچش (سوري) هيضه (وبا يا ڪالرا) ۽ تپ محرق کان بچيل رهندا آهن.

١١- ٿڌو پاڻي نمونيا ۽ ٻين بلغمي ۽ سرد بيمارين ۾ ڪم نه آڻجي.

١٢- پاڻي نڪ کان کڻي وات کان ڪيرڻ قدرتي علاج جو مکيه اصول آهي ۽ گلي، نڙي، نڪ ۽ وات جي تمام گهڻن بيمارين جو اڪثر علاج آهي.

ٻولا پهتڻ گهرجي، ڪنهن ملائمي ۽ لذيذ ۽ تمدد و.
٣- وارو، گهاٽو ڪري، ڇوته ڪي طاقت ڏني ٿو.
٤- ڏاڍو هضم ۽ بادي آهي.
٥- سورن جي ٻاڦي ٻواسير لاءِ مفيد آهي.

٤٤- سهانجڙو

سهانجڙي جا گل ۽ سهانجڙي جون ڦريون (سنگهون)
سهانجڙي جا پن ۽ سهانجڙي جو ڪوڙ سڀ دوا طور
م اچن ٿا.
١- سهانجڙي جا گل کنگهه، سهڪي، سوڄن ۽ مٽن
ساين جا ٻاهر ٻاڦي طور ورتا ٿين.
٢- سنڌن جي سور، لقوي، اڌرنگ وارن لاءِ سنگهون
گل مفيد ثابت ٿيون آهن.
٣- سهانجڙي جا پن گهوٽي لوڙي لاهي سوڄن ۽
رن تي ٻڌجن.
٤- سهانجڙي جا گل اکين واسطي مفيد آهن.
٥- سهانجڙي جي ڪڻن جو ٻاڦ نظر واسطي لاءِ اکين
وجهجي.

٤٥- ڏونئرو

سنڌ جا ڪجهه ٻهراڙين ڏونئرا ۽ پتي ڪر وسرن جا ۽
هن. ڏونئرا هضمي ۽ ملن ٿا. ڪرڙ جي وڻ ۾ پيدا آهن.
١- ڏونئرا سڪل ان ٻولو ۽ ڪنهن ان ٻولو ڏکڻي ٿ

۴۲- ڪدو

ڪدوءَ جي ڀاڄي ۽ ڪدوءَ جو آچار لذيذ ٿيندا آهن.

۱- ڪدوءَ جو اثر ٿڌڪي وڃائيندو. بزار مان خاطري سان وٺڻ گهرجي ۽ لڪ ۾ سٺڪڻ گهرجي. اهو ٻه آٽيندو ۽ مٺي جو ٻراٽو سور ٺاڻ لاهيندو.

۲- پگهر ۽ پيشاب آڻيندڙ، جنهن ڪري گرم اثرن لاءِ مفيد آهي.

۳- ڪدوءَ جو پاڻي ٻراٽي اُس ڪري لاهيندو آهي. ٻه تولا کن مصري وجهي پيئارجي. ڏينهن ۾ ٻه دفعا.

۴- دماغ جي طاقت، تازگي ۽ ٺڌاڻ لاءِ ڪدو فائدي وارو آهي. سنهي اُس ۾ ڪدوءَ جو عرق مفيد آهي.

۵- ڪڙي ڪدوءَ جو پاڻي اکين ۾ وجهجي ته ڪامڻ، اسرڻ بندي ساڳي جي بيماريءَ ۾ بند وهل ٻلو ڌاڳو وڃائيندو ۽ بندوبست ڪندو.

۶- ڪدوءَ جي ٻج ڪاڻ ڪري سنهڙن ٻچڙن ڪڇهه، ٻڌو پاڻ ٻرانڊاون ۽ وٿنڊڙ لڳندڙن.

۷- ڪدو صفرا جي خلط کي معتدل ڪرڻ لاءِ تمام مفيد خوراڪ آهي.

۴۳- سورڻ

۱- سورڻ جو مزاج بدن کي ٿڌو ڪندو آهي.

۲- قوت باھ وڌائڻ لاءِ اوائل سورڻ جو پاڻي ٻـ،

ڙن ۾ اوچتو مچون ۽ وڇوڙا آهن ۽ ٻلاءَ ۽ ٻـ،
ڇڪڻي آهي. هرقسم جي ٿوڪ وڌائيندڙ آهي.

٣- ٽي گرام ڪٿي ڪمرسان ولڇي ٽـ، ڪفقان ۾
س وس ۾ ٺهڻ ٿـ، اچڻ جون ٻماريون لهندون ٿو ٻمار
و مزاج جهڪڙهن سرد هوندو.

٤- موداني ٿوڪ وڌائڻ ۾ ورڻ گهاٽو ڪرڻ لاءِ ٻـ،
شڻن والگو ڪم آڻجي.

٥- گردي جي سور ۽ دال چڻي ۾ ڦوٽا وڌا ۽ ڦودنو
ڪاڙهي اهو ٻاٽي چاٽي ٻمارجي ٿه فائدو ٿيندو.

٦- آواز صاف ڪرڻ لاءِ ڪارن مرچن ۽ مصري جي
استعمال ڪان وڌيڪ فائدو ڪندي ٿو گرم مزاج وارا ٿا وابرائين.

٤٨- سوپاريون

ڳالون سوپاريون ڪٽيل يا سڄيون کٽو ۽ ڊکن ٿيون ۾ پان
جي عوض کائين ٿيون. اهو رواج فائدي ۾ مطلب لاءِ ٻمل
هو، پر اها چاڻ ڪن ٿورن کي هوندي!

١- سوپاري ڪٽي ٻاٽي ۽ ڪاڙهي، ٽاري چاٽي
ٻمارجي ٿـ، آلٽون، رت جا دستن ۾ رت جو ڪانگهارو
(ٿڪي. اي جو واسطو ماڻ آهنڌ رت) بند ٿيندو.

٢- سوپارين جو پائودر ڏند ۾ مهارون مضبوط ڪندو
۽ ڏندن جو رت بند ڪندو.

٣- ماهاب گهٽ ڪري ٿي.

گرميءَ جا دسٽ بند ٿيندا ۽ سوري لهي ويندي. حيض گهٽ ايندو هجي ته بند ٿيندو.

٢- رحم (زناني عضوي) جي رطوبت، آلاڻ اچڻ پاڻي بند ڪرڻ لاءِ ڏونئرن جو پائوڊر اڌي پاٽيءَ سان وٺجي.

٣- مردن جي مخصوص بيماري، سوزاڪ ۽ پرميل جو ڦٽ ڇٽائڻ لاءِ به ساڳيو پائوڊر وٺجي.

٤٦- برانڊي شراب

شراب خالو خراب ڪندڙ آهي پر دوا طور ڪم آڻي سگهجي ٿو. ڦڦڙن ۾ ڪف ڦاسڻ، دم، ڪنگهه (سرديءَ جي ۽ رطوبت واري) سهڪي لاءِ ماکي ۽ برانڊي ملائي ڏجي. شراب مان ڪپهه ٻوڙي رحم ۾ رکڻ سان گرمائش پيدا ٿئي ٿي ۽ عورت اولاد پيدا ڪرڻ لائق ٿيندي. ڦٽن کي ڇٽائڻ لاءِ شراب گرم تيل ۾ ملائي لڳائجي.

٤٧- دارچيني

سنڌي ۾ ان کي دالچيني چوندا آهن ۽ گرم مصالح ۾ ڪم آڻيندا آهن.

١- پيشاب ۽ حيض جو خون جاري ڪندڙ آهي، ان ڪري ان کي ڪٽي، ڪاڙهي، ڇاڻي، اهو پاڻي پيارجي ته حيض صاف ايندو ۽ آرام محسوس ٿيندو ۽ ماهوار جو سور به نه ٿيندو.

٢- طبيعت نرم ڪري ٿي دل جي فرحت لاءِ سٺي

٧- چانهه جا ٢٠ گرام واٽ جو اڌ سير پاڻيءَ ۾ ٻسائي
ج جو ڪاڙهي ڇاڻي اُن کي ٻ اولو وجهي ٻارجي ٿ.
٧ ڏينهن ٻه استرن جو ٻه ٽول حيض جا زور سان
دڙ حيض کلي ايندو ۽ ٻلڪل فائدو ٿيندو.

٨- ٻاٻڙن ۾ ٻ چانهه وجهبي ته ٻاديءَ گهٽ ڪندا.

٩- چانهه ليمن جي رس ۾ ٻسائي رکبي. رس سڪي
ي ٻوءِ ڪيڏي شيشيءَ ۾ وجهي رکبي. ماليءَ کان ٻوءِ
-٢٥ داڻا کائبا ته کنگهه جي تڪليف دور ٿيندي.

١٠- ٻڪر ۽ چانهه گڏي ڏينهن ۾ ٣ دفعا گرم پاڻيءَ سان
بي ته ڇاپاڪو لهي ويندو.

١١- ٻچاشي ۾ چانهه ١٠-١٥ داڻا وجهي کائبا ته آواز
ڪرڻ جهڙو ٿيندو.

١٢- ماهوار جي جي گهٽتائيءَ ۽ اسڻ جي سور لاءِ
هه اڌ سير پاڻيءَ ۾ ڪاڙهي اُن پاڻيءَ ۾ ٻڌن جو ويڻن
صو ڇاڻي ۽ سڙن جو وچ وارو ڪنهن ٽب ۾ وجهي
ڪلاڪ ڪن ويهجي. ورهين جي تڪليف دور ٿيندي.

٥٠- ڦٽڪي

١- واٽ ۾ ٻاس هجي. ڏندن يا ڏاڙهن ۾ سور هجي
واٽ ٻڪل هجي يا ڏند ڪمزور ٿي ويا هجن. اُهن سڀني
لاءِ ڦٽڪيءَ جو ٻ-اٺوٻر پاڻيءَ ۾ ملائي يا واٽ ۾ ڏندن
ي لڳائجي يا ڳرڙاٽ ڪجن.

٢- ڪنهن هنڌ چمڙيءَ کي چمر اچي وڃي ته ڦٽڪيءَ

٤- رحم (زناني عضوي) جي وڌاءُ بند ڪرائي ٿي.

٥- سپاري پاڪ جي مشهور آيورويدڪ معجون ڏال حڪم ۽ وئدن جي ٺاهيل زالن جي ڳجهين بيمارين لاءِ مفيد آهي ۽ اولاد لائق بڻائي ٿي (ٺهام مهالڪي ۽ نہ ٿيندي آهي) ۽ سنڌن تندرستيءَ جي محافظ آهي.

٤٩- جاڙ

هيءَ اسوءَ وڌيندڙ ۽ لڪڙي ٿيندي آهي. رنگ ڀورو ڳاڙهسرو ۽ زردو ٿيندو آهي. ذائقي ۾ تيز آهي.

١- وائو وڃائيندڙ آهي ۽ هٿ پير ٿڌا ٿين تہ جاڙ ڪٽي مالش ڪجي. ٻگهر اچڻ کي بہ روڪيندي آهي.

٢- آفيم کائيل هجي تہ جاڙ چٻاڙجي ۽ ان جي رس پيئڻ سان آفيم جو زهريلو اثر گهٽ ٿيندو.

٣- الٽين کي بند ڪرائڻ لاءِ چانهہ ۾ جاڙ چپٽي گڏي ڪاڙهجي ۽ اها چانهہ پيارجي.

٤- ننڍن ٻارن لاءِ جاڙ رات جو پسائي چلڪا لاهي گهوٽي ڦائل ٺاهي نيم گرم پاڻي ڪڙو وجهي پيئي سمهارجي تہ هڪ نيڪ علاج آهي. ان سان ست ٧ مرچ ڪارا گڏجن تہ ٻرانڊا لپ بہ لهندا.

٥- چٽي، ڪوڙهہ ۽ ڏڍ کي گهوٽي لائجي تہ فائدو ٿيندو.

٦- جنڙا اکين وڏائي واري آهن، جنهن ڪري اکہ وڏائي ۽ اکري لاهڻ لاءِ سنڌ، جاڙ ۽ ڦوٽين جو چورڻ ڪم آڻجي.

١٠- سرڪو، ڦلڪيءَ جو پالوڙ ۽ ماکي ملائي لڏلڏ
ن ني اگهائجي ته لڏڻ بند ٿي ويندا.

٥١- گدامڙي

گدامڙي هڪ اهڙي وڻ جو ڦل آهي ۽ طبيعت
ي سرد خشڪ آهي.

١- گرم تاثير ۽ ... ڪاڻ هڪ ساليءَ جي
اريءَ ۽ گدامڙي ساڻي پاڻي پيارجي ته دستن جي
ي اهڙيءَ جو اثر دور ٿئي ٿو.

٢- گدامڙيءَ جي وڻ جا پن گهوٽي پيارجن ته پيشاب
سارو لهي ويندو.

٣- هڏڪي، الٽين ۽ واس جي خشڪي لاهڻ لاءِ
ري گدامڙي چوسجي.

٤- بلغمي طبيعت وارا گدامڙي نه کائين.

٥- وارا، گهاٽي ڪرڻ لاءِ گدامڙيءَ جو ٻج ڪل لاهي،
ٽي پالوڙ ڪري، ماسا ڪن پاڻيءَ سان وٺجي.

٦- گدامڙيءَ جا ڪل سڪائي، پالوڙ ٺاهي، مکڻ ۽
ائي وٺجن ته پيشاب جو خون اچڻ بند ٿيندو.

٧- گدامڙي هاضميدار آهي ... پچن ۽ چٽڻين
استعمال ڪجي. پر ڪف خلط وارا ان کان پرهيز ڪن.

٥٢- بسرڻ

بسرڻ ڪڻڪ ۽ دال جي اٽي کي چڻي سگهجي ٿو
گهڻو اٽو ڇڻڻ جي اٽي کي چڻو آهي.

جو پائوڊر وهندڙ خون کي بند ڪندو. انڪري انکي هوريءَ لاءِ بہ مفيد آهي.

٣- ڦٽڪيءَ جو پائوڊر ڪم آڻڻ سان اکڙيءَ جو سڄڻ پاڻي اچڻ بند ٿيندو. ان جاءِ تي سختي ۽ سوڙهه ٿيندي. ونڊڻ ۾ ملائي چاڙهيءَ تي مالش ڪرڻ سان ان ۾ اُها سختي ايندي.

٤- ڦٽڪي ٽڪي ۽ ڦاڙي ٻره ٻوٽن رکجي. اهو پائوڊر ٻٽاشي ۾ وجهي ٣ وزن وٺڻ سان بخار لهي ويندو.

٥- ڦٽڪيءَ جو پائوڊر ۽ لوڻ هم وزن ملائي ماکيءَ ۾ ڇٽائجي تہ ڇاتيءَ ۾ ڦاٿل بلغم ٻاهر نڪري ايندو ۽ انڪري دم ۽ نمونيا ۾ ڪم آڻڻ سان فائدو ٿيندو.

٦- برانڊي شراب ۾ ڦٽڪي ملائي لوشن ٺاهي گرهڻ کان اڳ ڪم آڻجي تہ ٻار نہ ٿيندو.

٧- ڦٽڪيءَ جو پائوڊر ١ گرام مکڻ ۾ ملائي کائڻ سان چمڙيءَ جو سور لهي ويندو. ٻڌاڪو ٻنهي کائڻ گهرجي

٨- سرمي کي گلاب جي پاڻيءَ ڪالاءِ ڦٽڪي ملائي پاڻيءَ ۾ اُبارل ڪپڙو تہ اهو سرمو اکين جي خارش ۽ آلاڻيءَ لاءِ ڪارائتو ٿيندو.

٩- ڪارا مرچ، لونگ، ڦٽڪي ۽ الائچيون (ننڍيون هرڙيون) ٻٽي پائوڊر ٺاهي رکجي. مهارن جي سوڄ ۽ ڏندن جي لام گهٽڻ ٻيمارين کان ڇوٽڪارو ڏيندڙ منجن طور ڪم آڻجي.

٥- هڏي واڱڻ ۾ ٻوٽن وجهي، وري ٻه ڪري
ڳڻ ڀڃائجي، پوءِ ٻوٽن ڪيي ڪلي پاڻيءَ ۾ ڪري
ڇجي. اهو پاڻي ۾ دم، ڪڍڪي ۽ سهڪي لاءِ ماڪيءَ ۾
رائجي. اهو ئي پاڻي ماڪيءَ ۾ ملائي ٻيڙ طلا ٻهڪاءِ لمب
ور ڪم آڻجن ته لذت ال وصال ڏئين ۽ ٻڌڻ ڏئي.

٥٤- ٻوٽو

ٻوٽو سرد تر ۽ طاقتور آهي، طبي ڪتابن موجب ٻوٽو
سان آهي.

١- خون ۽ ڳانس وڏائي، دل، دماغ، ڦڦڙن، رڳن ۽
عضان کي طاقت ڏئي ٿو.

٢- ٽپ دق، ۽ سلهه (T.B) ۾ ٻوٽي جو ڪهو پاڻي
ماري فائدي وارو آهي.

٣- ٽڪهر، ٻواسير جي رت ٻند ڪرڻ لاءِ ۽ واڙ-
جي خرابن کي دور ڪري طاقت ڏيڻ لاءِ ٻوٽي جي
ٺائي مفيد آهي.

٤- گرڊولتي استرلن لاءِ ٻوٽي جي مٺائي تمام فائدي
واري آهي.

٥- ٻوٽو سرڪي ۾ رڌي لوري ٿاهي ڳوڙهن لسي
ٻڌهي ته لساڻجي وٺڊاه.

٦- ٻوٽي جي ٻڻ جو پاڻي لوڻ ۾ ملائي ٻهارجي ته
جلدر کي فائدو ڏئي.

٧- سهڪڻ ۽ ڪمزور ڇوڪرن تمام سان کائڻ ت،

١- اُن کي ڌوئو ڪرائڻو.

٢- گندي ۽ ڪچي وطوات (ڀاڄيون) کي کائڻ نه، انهن ڪري پيٽ ۾ چيٽا وڏل، ٻيڙا يا ٻانڊ ڪانڊ ٿاندي وارا آهن.

٣- ساڳي طرح جي ڪري پيٽ جي ورني زالن کي انڊا آڻي ڀاڄي [سلطان الرحم] کان انجات ڏيارڻدي ۽ مردن جي پيٽ ۾ انڊا وارا (جرثان منڀي) کي پيدا ڪندي.

٤- واس ۾ ڪي ڪا اهڙي وڻي واس پاڻي ٻاڙي وهندو هجي ته پيٽ ۾ ٻيڙا وارا آهن.

٥- پيٽ خشڪ آهي انهي ڪري صفرا ۽ سوداء جي ڳاڙ کي وڌائيندڙ ۽ الڪري گرم ۽ خشڪ طبيعت وارا نه وارائن.

٣٥- واڱڻ

١- واڱڻ گرم خشڪ آهن.

١- مڇون مان ٻاڙي اچي يا پيٽ اوب ته اچي ته واڱڻ ڪوڙي انبو ٻاڙي ۽ چمچا ٻاوجهي.

٢- واڱڻ خون خراب ڪندو آهي انهن ڪري خارش ڪري ٿو.

٣- واڱڻ جيترو ايترو مفيد آهي جو ڪل لاهي چيڙ ڪري ڪل وارا انصان، گرمي ۽ خشڪي ان ڪندو.

٤- واڱڻ جي سائي ٿواڻي ڪچي ڪانڊ ڪري ابراهمر کي فائدو ڏيندو آهي- ڄمڙي ڪ واڱڻ خود ابراهمر کي وڌائيندو آهي.

...ن لاءِ رکجي ته دست ۽ الٽيون بند ٿين.

٥٦- انبو

...ڪڙ جي موضي کي آنو يا انبو ڪونجي ٿو. ته
...ئمندڙ کي سفارش لئي ڪجي چاڪاڻ ته جڏهن ماءُ جي
...ج کاسواءِ ٻي هلي سگهجي ٿو ته ڏهن کهڙي شيءِ آهي،
...ڏهن ٻيا ڏندرسڪي قائم ته رکي سگهجي؟ ٻو چهڪي کائيندڙ
...هن ٻڪي هٿجي فائدن جي چاڪ هٿ گهرجي.

١- انبي ۾ ڪهو کان ٻه وڌيڪ طاقت ۽ وٽامن آهي.

٢- اوٻاريل انبو ٻاري آهي. دير هضم آهي، ٻيو
...ڪچو انبو زود هضم آهي، ٻه آماليت وغيره گرم ۽ فالدي
...گهٽ آهي.

٣- ڪهو جي گرم ڪرپ ۾ زردي ۽ سفيدي ٻئي ملائي
...دري ماکي ۽ ٿمڙ جي رلي ملائي کائجي ته ٻيائي لاءِ
...سٺي خوراڪ آهي.

٤- وارڻ ۽ مطلب جي شوق کي وڌائيندڙ آهي. جن
...کي احتلام (سپن دوش يا بد هوائي) جي تڪليف هجي
...ان کي ته واپرائڻ گهرجي.

٥- ولهدو ماڻهن لاءِ آنڊن جو ميلو آنبي جي ٻدل
...آهي ۽ ان ۾ گهڻي قدر اهي ئي فائدا آهن.

٦- آنبي کائڻ کان پوءِ ٿڪي جلدي ٻاڪي پچجي
...ٿڪي بند ڪجي.

٧- آنبي جون کلون چيٽن هي ٻاه ۾ ڪشتو ٻٽائجن

مضبوط ۽ تازو ڪيون ٿيون.

٥٥- انب

انب گرم تر آهي، خون پيدا ڪندڙ آهي.

١- انب سهل هضم ٿئي ٿو. ان جا ٽڪرا ڪري کير ۾ ڪاڙهڻ سان ڪمزورن کي طاقت ملندي، پيدايو ڏيڻ سان ايندو، نظر تيز رهندي ۽ رت وڌندو.

٢- انب کائڻ سان چمڙي اڇي، رئيس عضون ۽ ٻين سڀني ٿيندي لڳي خوشي ۾ اعتدال اچي، بلڊپريشر ٿيندي رت جي داب کي مناسب ٿيندي نارمل ڪرڻ لاءِ انب استعمال ڪجي.

٣- انب دل ۽ دماغ کان سواءِ روح جي خوراڪ آهي ۽ ارواح کي قوي بڻائي ٿو.

٤- صورت کي سهڻو ڪري، خفقان گهٽائي، ننڊ آڻي ۽ مٿي جي سور کي رهائي ٿو.

٥- ڪچو انب ٻـــا آبڙي صفرا جي خلط ۽ گرمي کي گهٽائي، ٻـــر زڪام جو سبب بڻجي ۽ ڏندن کـــي ڪمزور ڪري.

٦- انب جو مربو معدي کي طاقت ڏئي، دل کي فرحت ڏئي ۽ بلڊپريشر جي بيماري کي فائدو ڪري.

٧- انب جي کوڙ کي سڪائي، ڪٽي، ٻـــ اٺوڙ ڪري رکجي. ٿي ماسا کن پاڻي سان ڏجي ته پيچش جا دست بند ٿين، پاڻي ۾ ملائي ڪرام والـڳر ٿهي

٥٨- گجر

گجرون پٽاٽي سڏي ۽ گجرون لاهوري (ٻن قسمن جون) ٿينديون آهن.

١- گجر پٽاٽي فائدي واري آهي جو مرض کنگهه ۾ ۽ معجهس جهڙا وٽامن ۽ قوت بخش جزا آهن.

٢- گجر جو اچ هڪ ٻوٽو کڻي پَڙ ۾ ملائي گوڙهون ٿيون. ڏاڙن کي ماهوار حيض کولڻ لاءِ اهي گوڙهون ڪم آڻڻ گهرجن.

٣- مردن جي بيماري سوزاڪ (پرميل) يا پيشاب ٻند ٿيڻ يا پيشاب ۾ روڪ اچڻ کي ٻڌ گجر جو استعمال فائدو ڪندو. پٿري ٽٽڻ لاءِ به مفيد آهي.

٤- گجر جو مربو بدن کي ٿڌو ڪندو ۽ دل کي طاقت ڏيندو ۽ جهولو مٽي جو سور وڃائيندو.

٥- گجر جو اچ کهوني پيشاب ساڻ بخار لهي ٿو.

٦- دل جي ڌڙڪن لاهڻ لاءِ گجرون وڻيءَ ساڻ گڏ کائڻ گهرجن.

٧- لاهوري گجرون پٽاٽي يا رتي ڪاٺين. بدن کي ٿڌو ڪن ۽ طاقت ڏين ٿيون ۽ بادي آهن.

٨- گجرن جي ٻٽاڻ هاضمو وڌائيندڙ آهي.

٥٩- هڳم

هڪم هگه جي معجون ٺهنديون آهن جنهن کي "معجون طاقت" چوندا آهن، جا گهوڙي پيدا ڪري ۽ واٽو

يا ڪڻهن حڪيم جي وٺڻ کان ٿڌيل ڪشتو وٺجي: اهو زالن کي اڻدڙ اچي پائي (سيلان الرحم)، يا ذيابطيس ۽ گهڻن پيشابن لاءِ پارو سڀ جوڳو علاج آهي.

٨- آنڊي جي اڇاڻ ڇهري تي مهٽجي ته سوڄهن وڃائيندي.

٩- آنڊي جي پيلاڻ تيل ۾ ملائي مالش ڪجي ته سڄڻ ۽ بدن جي سور کي فائدو ڏيندو.

١٠- آنڊي جي پيلاڻ ۾ اٽ جو پائوڊر ملائي يا ماکي ملائي چاڙهه تي لڳائجي ته دم، سهڪي ۽ نمونيا ۾ فائدو ڏيندو ۽ ڪف پڻ پاڻ سڪي ويندو.

٥٧- بند گوبي

١- بند گوبي جي پاڃي ذيابطيس (مٺي پيشاب) لاءِ علاج آهي ۽ ان جو پاڻي ڪڏي نرالي پيارجي ته گهڻو فائدو ڪندو.

٢- گل گوبي بدن کي ٿلهو ڪري گهڻو بڻائي، بدنيل آواز کولڻ ۾ مدد ڪري، کنگهه کي ختم ڪري، وارن کي گهاٽو ڪري، بند ٿيل پيشاب جاري ڪري، رت کي گهاٽو ڪري، ننڍ ودڪ آهي. انهن سڀني تڪليفن لاءِ گل گوبي فقط اوبارو کائجي. بصر وغيره نه گڏجي.

٣- گوبي بادي آهي، انهيڪري گئس يا ٿلهي بدن وارن يا سڄڻ ۽ هڏن جي سور وارن کي ان کان پرهيز ڪرڻ گهرجي.

ي گهرجي.

١٠- ٻارن جي ڪڙهيءَ کي هڳ. ٻدا اصل واپرائڻ
گهرجي.

٦٠- سڱنگو جانور

سڱنگو جانور اسان جا ڏاڍا ڪم جا آهن ۽ وچها آهن
ين ٻارن کي ڏڌ ڏيندا آهن. هميشه انهن کي
ر ٻڌرائين پاڻيءَ ۾ ڌوئڻ ۽ پوءِ کير ۽ وچهن ...
ندا ئي ڪوڙ.

١- سڱنگو جانور ڏسڻ وارو اهار کي ڏيهن ۽
ئي ڏيڻا ڪارائين، خاص ڪري ٻارن جي ڏسڻ ٻڌ
ڪرائڻ لاءِ سٺو اثر ڏيندا. ڦوٽ بخش آهن، قوت
اهل مرداني طاقت وڌائيندڙ آهن. وارا گهاٽو ڪن،
جلد هضم ٿين ۽ هلڪي غذا طور ڏين ۽ ٻارن کي ڏجن.

٦١- موري

١- صبوح جو ڏيرائي هڪ لنڊي موري ڪاڙهي کا
پراسر جي شڪايت دور ٿيندي.

٢- موريءَ کي ڪٽي پاڻيءَ ڪڍي بدن تي اڳالڻ
سان خارش دور ٿيندي.

٣- گرڌي ۽ مثاني ۾ پٿري ۽ا راتيءَ جي نيڪال
لاءِ موريءَ جي پاڻيءَ ۾ جوڪار ءِ ا قلمي شوري جو

کھٽائڻ لاءِ ڏني آهي. خاص ڪري آڌوانگ، فالج، استرخا، مرگهي، لقوي وغيره بيمارين ۾ ڏني آهي.

١- جگر ۽ معدي کي طاقت ڏيئي هاضمي کي وڌائيندي آهي.

٢- ٻِڙ جي ٣ ماشن ۾ ٻه وقتن هڱ ملائي، گوريون ٺاهي ٻه چار ڏينهن وٺڻ سان پيٽ جا جيت (ڪلاڙون) ناس ٿين.

٣- ٻڪ وڌائڻ لاءِ هڱ جي هڪ رتي ڳرڙي جي پاڻيءَ هڪ تولي ۾ ملائي ماڻيءَ کان پوءِ وٺجي.

٤- نڙيءَ ۾ ڪف يا ٻي ڪا رطوبت اٽڪل هجي ۽ ڪلهن جي سوڄ وغيره هجي ته هڱ جي هڪ رتي ۽ ڪارا مرچ هڪ تولو پاڻي ۾ ڪاڙهي پيئجي ته گلو صاف ٿيندو.

٥- هاضمي کي درست ڪرڻ لاءِ مکڻ جي اڌ تولي ۾ هڱ جي هڪ رتي وجهي کائجي.

٦- انگورن جي رس ۾ هڪ رتي پائوڊر وجهي کائجي ته رت سڌو پيدا ٿيندو ۽ جگر جي قوت وڌندي.

٧- چانهه ۾ هڱ پائوڊر جو ٻه-رڪو ڏيئي پيئڻ سان گئس جي تڪليف هڪ منٽ ۾ لهي ويندي.

٨- پيٽ جي سخت سور ۾ ڏوڏي جو جوهر (مثقال) چار رتيون ۽ هڱ هڪ رتي گڏي گرم پاڻيءَ سان وٺجي.

٩- گئس جي بيمارين کي هڱ روزانو پچڻ ۾ استعمال

، پا حڪم صلاح سان ڪم ڪجي.

٥- اکين جي روشني ۽ وارن، وڌائڻ، انهن کي ڪارو
ڪرڻ لاءِ مکڻ جو استعمال سٺو اثر ڏيکاريندو.

٦- ٻين ۽ ٻارن لاءِ مکڻ امرت آهي.

٧- ٻيائي ۾ انهن مان سٺي ۽ چراوي گھٽجي وڃي
۽ سنڌن ۾ سور پوي ته جو الي هڏا ٻال امڙ...
ڪر ڪم ڪن ٿا، سي چراپي ۽ هڻڻ ڪري خشڪ رهن
انهن لاءِ مکڻ زور وارو واڌارڻ جي شيءِ آهي.

٨- اکين جي لطف وڌائڻ لاءِ اکين ۾ سرائي سان
جي، اکين جي ڳاڙهاڻ ٺڪ وڃاي ٿو.

٩- مکڻ رجائي چاٽي تڪ ۾ ماس وجهجي ته کنڊ
ي ۽ مٽي جي ڦمري گھٽ ڪري.

٦٣- پٽاٽا

بادي آهن ۽ دير هضم آهن. پٽاٽن ۾ نشاستو آهي
هن ڪري ذيابطيس (مٺي پيشاب) جي بيمار کي
ڻ ... گھرجن هوندن مڪمھن جڳي طاقت آهي. خاص
ڪري ڪل سوڌا او ٻاريل پٽاٽا، پوءِ ڪل لاهي کائڻ فائدي
ارا آهن ۽ جسم جي قوت وڌائڻ ۾ سهائتا ڪن ٿا ۽
ن کي ٿلهو ڪن ٿا.

١- پٽاٽا ڪچا ڪٽي چٽڻي ٺاهي (کاڌ اپي شيءِ
کڻ جي) پاھ جي سڙيل چمڙي تي لائجي ته فائدو
ٿيندو.

پائوڊر ٣ گرام ملائي وٺڻ سان فائدو ٿيندو.

٤- ٻالڪ جو ٻج، موريءَ جو ٻج، ڪارو لوڻ ٣-٣ گرام کڻي پائوڊر ڪجن. ٢-٢ گرام گرم پاڻيءَ سان وٺجن ته درد جگر لاءِ مفيد آهي.

٥- موريون گرم مزاج وارن لاءِ نعمت آهن پر واڻي ۽ بادي ۽ ٻڙال بدن وارا نه واپرائين.

٦- موريءَ جي ٻجن جو پاڻي پراڻي بخار لاءِ علاج آهي. ان ۾ ڦٽڪيءَ جو پائوڊر ١ گرام ملائي روزانو ٻه دفعا ڏيڻ گهرجي. سلھ جي زخمن لاءِ موريءَ جو پاڻي اڪسير آهي.

٦٣- مکڻ

مکڻ جو سڀاءُ سرد تر آهي، تنهن ڪري گرم خشڪ طبيعت وارا يعني صفرا وارن لاءِ سٺي ضروري ۽ مفيد خوراڪ آهي.

١- ڇهوڻي ٽپ واري کي صبح جي مهل تازو مکڻ دل جي جاءِ تي ۽ ٻنهي ڪراين وٽ نبض تي لڳائڻ گهرجي.

٢- مکڻ ۾ ٻن ڪارن مرچن جو ڏوڙ گڏي کائڻ سان پراڻو مٿي جو سور ۽ گهٽس جون تڪليفون لهنديون.

٣- گرمي ۽ خشڪي وچالڻ لاءِ نوراني مکڻ جا ٢-١ تولا کن کڻجن. قبضيءَ جو به اهو علاج آهي.

٤- مکڻ سلھ (ٽي. بي) ۽ بواسير جو علاج آهي پر

٦٥- گوشت

گوشت ٻڪرين جو ڇيلن جو: تتر، ڪبوتر، جهرڪ وغيره ۽ ٻين ٻين جانورن جهڙوڪ ٻڪري وغيره جو ٻڌي ... هنن گوشت کي ڪڍڻ ۽ کائڻ لائق چيز ... سمجهيو آهي، ۽ هر هڪ هزارن ڪيترن ماڻهو اهو وڏيرائين ... ڪهڻ ڪري ان جي فائدن جي ڄاڻ لکڻي ... لذيذ ۽ ... جو گوشت مقوي آهي. ماس ... هاضمي ۾ قوت. ٻڪري لاءِ مفيد آهي. گوشت جو سوپ ... کاڌل وس وڏو فائدي واري آهي.

بيمارن ۾ ۽ اهو شوروا يا سوپ جلد هضم ٿئي ٿو ۽ طاقت ڏيڻ وارو آهي.

گوشت اڪيلو ٻين کاڌن ۾ ...ي، ٻين ڀاڄي ڀاڄي ڪني ۾ رڌجي جو سٺو ڪن هجي. ڪئي ڪچي ... ٻوڙ ان ۾ دال چڻي، قيمو، ٽماٽا، ڪارا مرچ، لونگ ۽ ...ا وڌائڻ ضرورت آهر ڪئي مصالح واپرايا وڃن. اهڙو گوشت هضم ڪرڻ آسان ۽ ان ۾ ... ۽ مرد ... مردانگي کي محسوس ڪرڻ لڳندو.

٢- ٻي ... مان ... کي طاقت واري غذا جي ضرورت آهي. جنهن لاءِ حڪيم گوشت مان ڪڍيل عرق ماءُ اللحم ... آهن. اها تمام مقوي غذا

٢- پٽاٽا رڌي، ان پاڻيءَ سان گرڙيون ڪجن ته ڏندن ۽ ڏاڙهن جو سور لهندو.

٣- پٽاٽن جي اٽي پاڻ پاڻيءَ ۾ اڌ تولو ڪڻڪ ملائي پيارجي ته جگر کي طاقت ڏيندو.

٤- پٽاٽا پاڻ ئي پچائي کل لاهي نمڪ گسي ڪاڌن جي جاءِ اسي پڪي ته ڪاڌن جو ۽ اڙيءَ جو سور وڃائيندا.

٦٤- ممها

١- گرميءَ جي اثر لاءِ ممها پاڻ ۾ پچائي، انهن جو پاڻي ڪڍي پيارجي.

٢- پيشاب ۾ ساڙو هجي ۽ پيشاب گهٽ ايندو هجي ته ممها کائڻ سان دادو لهندو.

٣- خشڪ کنگهه لاءِ ممهن جي پاڄي فائدي واري آهي.

٤- ممها معتدل آهن جنهن ڪري سڀني مزاجن ۽ طبيعتن سان ٺهڪندڙ آهن.

٥- ممها سڪائي، ڪٽي پائوڊر ٺاهي رکجي. اهو پائوڊر تولو کن اڌ ئي پاڻيءَ سان وٺجي ته سوري ۽ پيچش ڏي لاهيندو ۽ آنڊار جا دست بند ڪندو.

٦- دماغ جي قوي لاءِ ۽ قوت باهه جي وڌائڻ لاءِ ان پائوڊر ۾ مصري ملائي کير سان وٺڻ گهرجي.

لا مٿين جي ڪمر مان مڪڙ ڪڍي ان کي وڃائي
ڻو وهندو هو، جنهن ڪري هٿي سڀئي گهڻو جي
ي مان لاڪ نڪرن. هٿي انهن ۾ ان سڀئي گهڻو
تـو ڪجهه. ڊاليا، مگڙو جي لهل لا ان انهن ؟
ڻ مان ڪڍڻجي هن علاج جو ڪو واسطو ڪونهي.

١- گهڻو پهرين درجي ۾ گـرم ۽ تر مزاج جي چيز
ي. جنهن جڏهن لااڻو ڏٺي تـو انهن ان ۾ گرمي
ي ٿي ۽ تري گهٽجي ٿي.
٢- سڀني جانورن جـي ڪمر مان اهڙو ڪمر ڪاڻو جو
ي جنهن مان گهڻو ٺاهجي.

٣- سڀئي گهڻو جـي ٻرڪ هي آهي ته شهوت جي
ب ۾ گهڻو وجهي مٺڙس ٺاهڙ ڪ الـب (شوري جو
اب) تي رو وجهي ۽ ملائجي. ان بعد ٺڪڙو آهو ٻان
ڙا (ڪاڙهي دوا) وجهجي ۽ ملائي رکي ڇڏجي. گهڻو
ء حالـت ۾ بنو رهي ته سڀو آهي ٻر جوش ۾ اچي
لي ٺهڪي ليڪي ته اڳلي ڇٽيو.

٤- ولسر ۽ دماغ جـي ڪمزوري لاءِ ۽ نظر جـي
ڪمزوري لاءِ ٻنجاب ٻرنهورسٽي جـي حڪيم مرزا
محمد شفيع صاحب حڪيم حاذق جو لسخو آهي تـ.
ڪ سير سڀئي گهڻو ۾ ڪڙ الڪ ٻاڻ ٽڪرا ڪري وجهو ۽
ڪاڙهي رکـو. ڪڙ ٻهرين تر ونندو ٻاڻ جي ٿي مٺي

آهي، ان جي عوض گوشت جو سوپ ڪم آڻي سگهجي ٿو.

٣- ٻڪرُ جو گرم گرم گوشت ڳلي کي ٻڌڻ سان ڳلي جي مولهار سوڄ (خناق) لهندي آهي.

٤- اڌرنگ ۽ ٻين سرد بيمارين ۾ ٻڪرُ، اٺ ۽ ٻڪريءَ جي گوشت ۾ گرم مصالح کارائڻ فائدي وارو آهي.

٦٦- پلو

پلو سمنڊ جي مڇي آهي ۽ مڇيءَ وانگر ندين ۽ تلاون ۾ نٿو ٿئي. پر جڏهن اهار جي موسم ۾ نديءَ ۾ چاڙهه ٿئي ٿو، تڏهن سمنڊ ڇڏي نديءَ ۾ اوبارو وهي ٿو يعني مٿي اچي ٿو. لهوارو ترڻ سولو آهي. پر وهڪري جي اُبتڙ وهڻ لاءِ ڪيڏي نه طاقت کپي! اها طاقت پلي ۾ آهي. پلو خشڪ آهي تنهن ڪري صفرا جي خلط وارن کي پرهيز ڪرڻ گهرجي.

قوت باهه لاءِ پلو مفيد آهي. فقط گرم واريءَ ۾ سڪي پلو پچائجي ۽ کي ۾ گرم مصالح نه وجهجي ته اڪسير آهي.

٦٧- گهيم

سنڌ ۾ جنهن کي گهيم ٿي چئون سو ته ٻڪري

٨- اڪثر ان پاڻي اچي ٿا. اڪثر ۾ سرڙ هجي ٿا
ن ڳاڙهيون هجن ٿا اڪثر ۾ خارش هجي ٿا اڪثر ۾
ڪ ۽ مٽي پٽجي وڃي هجي ٿي. ان ڳرم ڪڻڪ جا ڦڙا
ڪڻ ۾ ٻيو وانگر وجهجن.

٩- اڪ ڦڙڪندي هجي ٿي. ڳرم ڪڻڪ سان مالش
ڪجي.

١٠- ڪڻڪ عضوي ۾ طاقت گهٽجي وڃي ٿي. ڪڻڪ
صر ملائي پڪڻ اهو ڪڻڪ ان جاءِ تي مالش ڪجي.

١١- سوج جي لاءِ ڪڻڪ ۾ ههڙ ملائي لڳائجي.

١٢- اڪثر جي سوج لاءِ ڪڻڪ ۽ گلاب جو پاڻي ڪرل
۾ خوب ملائجن پوءِ ملم وانگر لڳائجي

١٣- اڪثرن جي عادت هجي ٿي. ميٺ ٢١ د ...ا
پاڻي ۾ ترائجي. ان ميٺ ۾ مصري ملائي ڪارائجي ۽
اهو ميٺ ڪاڙهن تي به رکجي.

١٤- پڪجن ڏوان ڪڻڪ ۾ پيچ باداميون ۽ پيچ ڳڙ اون
ـوم جون ڪنل ملائجن ۽ اهو ڪڻڪ ڳرم ڪجي جڏهن
باداميون ۽ ڏوم سڙي وڃي، پوءِ ڪڻڪ ڇاڻي رکجي. ڪن
جي سوري ڪن جي وهڻ ۽ اوڙاڻ کي فائدو ڪندو.

١٥- خشڪ کنگهه لاءِ ڪڻڪ ۽ ميٺ ڪاڙهڻ سان فائدو
ٿيندو.

پوندو ۽ جلد ئي مٿي پتاشن جي صورت وٺي ايندو.
پوءِ گهڻو هيٺ لاهي ڇاڻبو. ٻڙ جا پتاشا الڳ. مثال طور
ڪم آڻبو، باقي شڪ تيل ڇڏبو گهڻو. ڪـانڊ جي ڪم
آڻبو. رات جو اکين ۾ سرائيءَ سان پائجي. جوانيءَ کان
ئي نيم وڪجي ته پيرايءَ ۾ به نظر سالم رهندي.

٥- مٿين طريقي شڪ ڪمل گهڻو. ٻه چمچا ڏينهن جي
هڪ ڪوپ ۾ ملائي پيئڻ سان پراڻي قبضيءَ جو مرض
دور ٿي ويندو. علاج مهينو ٻه مهينا لاڳيتو ڪرڻ گهرجي.

٦- سونفن جو تازو ٻوٽو گهوٽي پاڻي ڪيو جي ٻـا
سڪل سونفن کي ڪاڙهـي ڇاڻي پـاڻي تيار ڪجي
اهو پاڻي گهڻو کي ڪٽائجي يا ارهمي ٻوٽي ڪاڙهي ان
جو ڇڪل پاڻي گهڻو کي ٻـاه لي ڪٽائجي. اهو سونفن
يا ٻرهميءَ وارو گهڻو مٿي تي مالش ڪجي ته ٽڪ ايندي
۽ دماغ جي قوت وڌندي.

٧- هفتن ڇرباٽي ۽ پاڳلپڻي ۾ گيهه ۽ مکڻ جـو
استعمال ضروري آهي. ٻـه اڌ پاءُ يا پاءُ مکڻ جو کائڻ
ڏکيو لـڳي سگهي ته جهڪڏهن ڏهيءَ جي ڪوپ ۾
ڦٽڪي ٣ ماسا پائوڊر ڪري ملائي کائي ڇڏجي تـه
پوءِ ان ڏينهن اڌ پـاءُ کان هڪ پاءُ تائين مکڻ يا گيهه
سولائيءَ سان هضم ٿي ويندو.

ڻ شروع ڪجي. ڳاڙهو زهر لاءِ گهڻو نسواڻ آهي
ن ڪري نڪڙو ۽ سولو علاج گهڻو ڇڙو ٻيو ڪو نه
آهي. گرم گرم کير ۾ گهڻو ملائي ٻاهرائيندو وهجي،
ڻ ٻيون الٽيون ۽ زهر نڪرندو ويندو.

٢٤- وڇون جي ڇڪ لاءِ گهڻو ۾ سيندو لوڻ ٻهڻون
ڻي ڏنگ تي مهٽجي ته هڪدم آرام ايندو.

٢٥- گهڻو ٻٽر تي لڳائي، ٿانءِ جو ٽڪو ان ۾
ائجي. ساڳي ڏنگ جو ملم لڳار آهي. ڦر ڦاڙن ۽ ڦٽن
ي آرام ڏيندو.

٢٦- گهڻو يا مکڻ ۾ ڇالهو ٻهٽل ملائي موڪن تي
ڳائجي. پوسرڻ ڪان نه ٻجهي ته حرمت الکهز فائدو
ر ايندو. آهستي موڪا ڦري ويندا ۽ آرام
ڇي ويندو.

٦٨- ڳاڙها مرچ

لمام گرم خشڪ آهن ۽ خون کي جلائي ڪارو ڪن
ـا. جسم کي گرم رکن ٿا. گرم مزاج وارن کي نقصان
هچائن ٿا. گهڻي استعمال سان ٻواسير ۽ قبضي، جريان
ستلام ۽ سرعت انزال (مردانگي ڪمزوري) وڌن ٿيون.
ـوري استعمال سان ڪف (بلغم) کي فائدو ڏئي ٿو.
اضمو وڌي ٿو ۽ بک لڳي ٿي. خارش ۽ ڦڙيءَ جي
ڻيمارن کي اصل وائپرائڻ نه کپي.

١٦- سلهه ڀتڻي ٽي. ٻيءَ لاءِ گيهه جو استعمال ڪري
سگهجي ٿو ٻڪر جي ٿڃ ڏڌ (سنهو لاڳيتو ٿڃ) شامل
هجي ته هر قسم جي سٽپ کان پرهيز ڪجي.

١٧- هڏڪي گهٽ وقت پيئڻي هلي ته ٿورو ٿورو
گرم گيهه چٽائجي.

١٨- گيهه ۾ هڱ جي رلي کي ملائجي ۽ ڏجي ته
معدي ٿسان ٻار لهندو. رلاڄ ۽ واڳو گهٽ ٿيندو ۽ پيٽ
جو سور لهندو.

١٩- ٽي ٿولا گيهه ۽ ٿولو ماکي کائجي ته پيٽ جي
چٽڻي عضون کي طاقت ايندي ۽ هاضمي جي قوت
وڌندي.

٢٠- گيهه ۽ ماکي هموزن ملائي رکيا ته اهو زهر
برابر آهي ۽ کڏهن به نه ورتائجن.

٢١- گيهه ۾ ماکي چوٿون حصو ۽ کنڊ چوٿون حصو
ملائي چٽائجي ته دست بند ٿيندا.

٢٢- بدن تي داغ هجن يا چمڙي خشڪ هجي ته
گيهه جي مالش فائدو ڪندي.

٢٣- زهرن جي علاج ۾ گيهه جو مقام اعلي آهي.
ڪچلو، سنکهو، اڪ، ڀلاوا، آفيم وغيره ڪهڙي به
قسم جو زهر ملي يا نانگ ٻلا وغيره ڪهڙو به زهري
جيت ڏنگ هڻي ۽ زهر چڙهي وڃي ته هڪدم گيهه.

ندي ۽ ٿڌ کان ٿڌل بيمارين اٿي وڃڻ، سڌن جا سور
اعصابي بيمارين لهنديون.

٣- مکڻ ۽ کنڊ ملاکي ۾ ملائي کائجي، (هموزن لسو
ڏن جو لسو. اها زهر جهڙو اثر ڪندي) کنڊ ٢ تولا
ڀي لسو ملاکي هڪ تولو هڻي ته اثر وڃائي، ۽ لسو
جائي ۽ سوڙ شڪتي باد (حافظو) وڃائي.

٤- پاٽي ۾ ملائي چڻو شراب ڪري پيارجي ته
ڊي آهي ۽ ٿڪ کي وڃائي.

٥- اڪ ۾ پائجي ته اڪ جو سور وڃائي پاٽي وهڻ بند
ڪري، اک کي ٿڌڪ لڳي ته ملاکي ان لاءِ علاج آهي.

٦- هيڊ ۽ ملاکي ملائي چالي ۾ ٿي لڳائجي ته قاتل
بلغم (ڪف) کي وڃائي سوار ڪري ڪيڙ جو ڪم
ڪئي ٿي.

٧- هيڊ ملاکي ۽ ٿڌل ڪڙو ملائي گرم ڪري هڏن
جي سوڄ سور ۽ ڪڇن زخم تي پڌجي ته ڦٽ ڇٽائي
۽ سور لاهي ڇڏي.

٨- گرمي ۾ وار بيمار مکڻ ۽ ملاکي کائن. بادي ۾ وارا
۽ قبضي ۾ وارا کنڊ ۽ ملاکي کائين. بلغم ۽ ڪف وارا
قصر ۽ ملاکي کائين يا پراڻي شراب ۾ ملاکي استعمال
ڪن. مٺي جي قبري ۾ وارا بادام ۽ ملاکي کائين.

٦٩- سوڍا ڪارب (مٺي سوڍا)

رانڌي ۾ مٺي سوڍا رکي وجهي ٿي جا سوڍا بائي ڪارب جي نالي سان مشهور آهي. پڪوڙن ۾ به وجهجي آهي ۽ پاپڙن ۾ به وجهجهي ٿي ته پاپڙ ڦلجن.

سوڍا هاضمي دار آهي ۽ پيٽ جي آڦري گئس ۽ قبضي کي دفع ڪندي آهي. تيزابي جي خرابي جو علاج آهي. سوڍا اڌ تولو ۽ ليمي جو رس پاڻيءَ ۾ ر گرم پاڻيءَ جي ڪوپ ۾ ملائي ٿورائي پاڻي جي ڍڪ وٺن کهٽ اچڻ ۽ تيزابي آهي واري. علاج مهمو کي لاڳيتو ڪجهي ۽ پاڻي شين کان پرهيز ڪجي.

٧٠- ماکي

ماکي هڪ صاف کنڊ آهي. گرم خشڪ آهي ڍهڪري سرد تر بيمارين لاءِ مفيد دوا آهي.

١- انگريز جي مرضن کي ابا ڪڏهن دوا ۽ زونڌي ڪارائڻ جي فقط ماکي استعمال ڪرائڻ سان چڱا ڀلا و ڀلا آهي. جنهن هڪ ٿي. بيي ۾ قاتل غريب بيمار کي فقط گلقند جي علاج سان چڱا ڀلو ويو.

٢- ماکي اٺن قسمن جي ٿيندي آهي، جدا جدا رنگن ۽ قوام ۽ وٽن جي لحاظ کان. طاقت بخش آهي ۽ لسس، زڪام، دم ۽ کنگهه لاءِ اڪسير آهي. ماکي ۽ عنصر ملائيندي ڪنهي ته هڪ وڌندو، هڪ ۾ گرمي

٧٢- پستا

ڦڦڙن ۽ جگر، نهايت آٽڻ، عقل وڌائڻ ۾ مدد ڪري
ڪرڻ لاءِ پستا کارائجن. پستن جون کلون سازي
ڪري ڏجن ته رت جا دست بند ٿيندا ۽ ڏندن
لاءِ ته مضبوط ٿيندا.

٧٣- ڪوڪم

ڪوڪمن جو شربت ڪاڙهو (سالي) هاضمي، صفرا
دق لاءِ فائدي وارو آهي. ڪوڪم کٽڪي
ائين ٿا، رت صاف ڪن ٿا، جگر جي گرمي گهٽائين
ڪارن کي مٺي چڙهڻ کان روڪين ٿا.

٧٤- ٽماٽا

هاضمي دار، بک لڳائيندڙ، ڪاٽو پچائيندڙ آهن. دل کي
صحت ڏيندڙ، خون صاف ڪندڙ آهن. سرد مزاج وارن کي
وارائڻ ته گهرجن ڪچا ڪارائڻ سان قبضي ۾ فائدو ٿيندو.

٧٥- ٿوم

ٿوم لاءِ چيل آهي ته جي انجي پالس مارڻ جو گمان
جي ته پوءِ ٿوم فائدي جي لحاظ کان مشڪ پهچي
ڪستوري جي مٽ آهي، جنهن ڪستوري جو ملهه
ني هزار روپيه، هڪ تولو آهي ۽ انهن ونڊيا
ڪم اچي ته پاورن ۽ خمرن ۾ ڪم اچن ٿا.
١- پيٽ جي غليظ هوا ۽ ڪئي رطوبت کي ڪائي
ي، لٺهه ڪري هر پاڃي ۾ وجهڻ ٿرجي جو (ڪنس)
ڏيندا ٿيڻ ته ڏيندي. ٢- اٺ ونگا، لقوي، دل جي سور

ٿلها ماڻهو ماکي ۽ پاڻيءَ جو شربت ٺاهي ان ۾ ليمي جي چپٽي وجهي استعمال ڪن.

٩— سچي ماکيءَ جي پرک، اها آهي ته ڪتو اها اصل نه کائيندو.

٧١ ڪڻڪ

مزاج: گرم تر - طاقت بخش: خون ماس ۽ طاقت وڌائيندڙ- گهڻي ۽ ڪڻڪ گڏ کائجن ته بدن ٿلهو ٿيندو. ڪڻڪ جو ڇلهو شربت پيشاب صاف آڻيندو. ڪڻڪ ملائي ملڪ روز وانگر پيئڻ سان هيڪاري وڌيڪ صاف پيشاب ايندا. (٢) ڪڻڪ زياده کائڻ ڪري ڦڙا ون، خارش، ڇمڙي ۽ خون جي خرابي ٿيندي. ذيابطيس (مٺي پيشاب جي بيماري) جو امڪان رهندو (٣) پراڻڙي ٿالهي اسي ڪڻڪ اڙڪي، اهو دونهون نڪ کان سٽڪجي ته لمس ۽ زڪام بدل هوندو ته صاف ٿيندو، پاڻي وهندو ۽ مٿي جو سور هوندو ته اهو به لهي ويندو. (٤) گلاب جي پاڻيءَ ۾ ڏوڏن ۾ هڪ ڏرلو ڪڻڪ ملائي پيارجي ته مفرح اعضى دل کي فرحت ڏيندڙ آهي. (٥) ڪڻڪ کائڻ جا نقصان وڃائڻ لاءِ مٺاڻ کائڻ علاج آهي. ڪڻڪ ڪري مٺي ڦلڪي سان همشه ڏڌ يا ڏهي کائجي مٿن چال رن (لاهوري) سان همشه الب يا لسي جو آچار کائجي. ڪڻڪ سان گڏ پيالي يا موهن ٿال يا ٻي ڪا مٺائي کائجي.

باب ڀهون

اکين لاءِ گوريون

ڪپور ڪچري ٥ تولا، ليمن جي رس ۾ کرل ڪري
ڇٽي جيڏيون گوريون ٺاهي رکجن. ڏينهن ۾ ٣ دفعا
، گوريون ڏجن. خاص طرح اکين، اوڪاري، ابڙڪي
ن جي مولهه لاءِ فائدو ڪندڙيون.

پيٽ جي جيتن لاءِ

قبولو هڪ تولو وڻن لاءِ اڌ تولو لنگين لاءِ خالص
وڙ سان واس جو وٽالجي ته پيٽ ۾ جيت هوندا ته
راح جو ڪاڪوس جي ذريعي نڪري ايندا.

روغن خارش

گاهه جي ڪير مان چانئل ڏهي ٥ تولا، انگوري
ڪر اڌ تولو ۽ ڪافور ٢ ماسا، گڏجي شيشي چڱيءَ طرح
ل ڪري پوءِ خارش واري هنڌ تي مالش ڪجي ۽ اڌ
ڪلاڪ کان پوءِ صابڻ سان ڌوئي صاف ڪجي.

ڪن رڳن جي سور، نقرس ۽ ٻين گرم امراضن ۾ مفيد غذا آهي. بعضي چڱي اندازه ۾ وراڻجي ٿا. ٻين ڀاڄين جي رس ماکيءَ ۾ ملائي چٽائجي. حڪيم ٿوم جي معجون ٺاهيندا آهن، جنهن کي ويد "لهسن پاڪ" چوندا آهن ۽ حڪيم "معجون سير" چوندا آهن. ٣- هيانءَ جي ڏارڻ لاءِ، ٿولهج بعضي آنڊين جي ورم ۽ سور لاءِ، سهڪي ۽ دم کي هٽائڻ لاءِ، ڳٺ بعضي واءُ وجهائڻ لاءِ، پيٽ جا جيت مارڻ لاءِ ٿوم جي رس جو استعمال ڪجي.

٤- وڇون، ڏورن ڏنگي ۽ ڏنبوءَ جي ڏنگ تي ٿوم جي رس مکجي ته زهر جو اثر دور ٿيندو.

٥- ٿوم ڪٽي، تيل ۾ ماکيءَ گڏي گرم ڪري ٺاهي سخت ڦرڙن تي لڳائبو ته ڦرڙا ڦري ويندا ۽ آپريشن جو ضرور نه ٿيندو.

٦- ٿوم جي رس گلسرين ۾ ملائي نڪ تي لڳائجي ته فائدو ڪندي ۽ موهڙا به وڃائيندي.

٧- پنج ٿولا تيل سرهن جو وٺجي، ان ۾ هڪ ٿولو ٿوم ڪٽي ملائجي ۽ تيل گرم ڪجي، ٿوم سڙي وڃي ته تيل لاهي رکجي، ڪن جي سور لاءِ چار ڦڙا ڪن ۾ وجهجن. هر قسم جي وائي سور تي ۽ سنڌن جي سور لاءِ به مالش ڪجي.

٨- مليريا ۽ سلهه جي جيوڙن کي ناس ڪندڙ آهي. تنهن ان لاءِ حڪيم يا ويد کان صلاح وٺي ٿوم ڪم آڻجي.

جو. صبح جو نيراني آنراني چٽي هڪ پائي ۾
ڍهي رکجي. ڪوڙي جي تيل جا ١٠ تولا هڪ ٻٽي
ٽ ۾ وجهجن ۽ مٿجهس ڪانور هڪ تولو وجهي ٻاھ.
ي رکجي ته ڪانور ڳري وڃي، پوءِ اهو ڪانور وارو
ل چوني، واري پاڻي ۾ وجهي ماڻاٽي ۾ ساڻ گهمائجي
مڪڻ جهڙو ملم مٿان ترندو نظر ايندو. اهو ملم ٻاھ.
ي سڄال عضوي تي لڳائجي. مون پنهنجي آزمودي مان
ڏو آهي ته هن جهڙو فائدو ٻيو ڪو به ملم ڪيا نهو ب
رگز نه ڪري سگهي. هي ملم هلڪل جلد ۽ مڪمل
شفا بخشي ٿو.

ترڪڻو چورڻ

سنڌي، مرچ ڪارا، ٻچڙائون هم وزن ڪٽي ملائي چورڻ
ناهي رکجي. ڪف (بلغم) کي هٽائڻ لاءِ کنگهه، زڪام ۽
ـم، چانهه جي سور ۽ بلغم جي چاڙهه ۾ ڦاسي پوڻ
لاءِ علاج طور ڪم اچي. هڪ ماسو کن ماکي ۾ ملائي
ڪجي يا چانهه سان وٺجي.

مل شڪ چورڻ (جلاب)

سنڌي، لونڱ ڪارو ڏاڪو (ٻڪل) هر هڪ ٥ - ٥
تولا ڪٽي چورڻ ناهي رکجي. ضرورت وقت ٥ گرام گرم
پاڻي سان وٺجي. هڪدم جلاب آهي.

شڪي چوڙ

ريوند چيني ۵ تولا ۽ قلمي شورو هڪ تولو ڳنڍي ڪٽي چوڙ ٺاهي رکجي. پيشاب بند ٿئي، استرين کي ماهوار (حيض) صاف نه ايندو هجي، گردي يا مثاني ۾ پٿريءَ جو شڪ هجي ته اهو پائوڊر ٽڪيءَ وٺڻ سان فائدو ڪندو. وزن ۲-۳ گرام صبح ۽ شام جو پاڻيءَ سان.

ٽپ جون گوريون

ٽلسيءَ جا پن ۽ ڪارا مرچ هموزن ڪٽي ملائي چڻي جيڏيون گوريون ٺاهي رکجن.

صبح، منجهند ۽ شام جو ۲-۳ گوريون چانهه سان يا گرم پاڻيءَ سان وٺجن، ننڍن ٻارن لاءِ هڪ هڪ گوري.

هڱ جون گوريون

۱ تولو هڱ، اوچي ۽ ٽڪ تولو ڪافور ڳنڍي پاڻيءَ سان ٻن ان رتين جون گوريون ٺاهجن. انفلوئنزا، دل جي بيماريءَ ڪالرا جي دستن ۽ الٽين لاءِ مفيد آهن ڏينهن ۾ ۳ دفعا هڪ هڪ گوري.

ٻار جي سڙيل لاءِ تيل يا ملم

چونو هڪ پاءُ رات جو پاڻيءَ هڪ سير ۾ ڀڄائي

...ڊر ڪجن. ١ ماسو صبوح جو ۽ ١ ماسو رات جو کڻو
...ن وٺجي. ولايت جي نهايت دوائن ڪمزورين لاءِ
...ندائون ۽ طاقت وڌائڻ محسوس ڪئي.

...سفيد پاڻي (سيلان الرحم) لاءِ پائوڊر

...هرڙ ڪابلي، ڀُڃڙا اولا، هيليل، هرڙ ٻولو ۽ ست
...ي جو انو ڏيڍ تولو سڀني کي پائوڊر ڪجن. ٣ ماسا
...ح جو ٣ ماسا شام جو پاڻيءَ سان وٺجن اِن کي
...و سفيد پاڻي اچڻ (سيلان الرحم يا ليڊو ريڪي) جي
...ڪليف ٿيندي آهي. ان کي ٻيهر ۽ ٻيو فائدو ڪندو.

خوشبودار گوري

ٻاليشن گوريون والڪو رات جو ڏاڪو سڀو ڪندڙ ۽
...اضمي وارين آهن.

...مڙي ڪاٺي چلهل ١ تولو، دارچيني ١ ماسو، لونگ
...٢ ماسا، ڦوٽا ننڍا ڪڻ ١ ماسو فرڊني جي جوهر اڌ
...ماسو، کي پائوڊر ڪري رکو ۽ پوءِ ڪڻي پساڻي ان جي
...پاڻيءَ ۾ مڪور پائوڊر ملائي ننڍيون گوريون ٺاهي رکجن.

اشو گندا جو رط

آسڳند ڏهه تولا کڻي چاڻي پائوڊر ڪري رکجي اڌ
تولو صبوح جو اڌ تولو شام جو کير سان وٺجي.

سنڌو ٻلادي چورڻ

ڪنگھہ ۽ گلي جي خرابيءَ لاءِ اهو سنڌو علاج آهي. مکڻ ۽ ماکيءَ سان گڏ کارائجي ته گلي جي خشڪي ۽ حالي خشڪيءَ واري ڪنگھہ. هڪ ٻن ڏينهن ۾ لهي ويندي، نسخو: دالچيني ۱ تولو، ڦوٽا ايلا ڪٽ ۲ تولا، ٻهڙاڻون ۴ تولا، طباشير ۸ تولا مصري ١٦ تولا، سڀ ڪٽي پائوڊر ڪري رکجي.

ڏڍ لاءِ ملم

راسن جو چورو هڪ تولو پنج تولا پاڻيءَ ۾ ڀسائي رکجي صبح جو پاڻي ڇاڻي آترائجي، ان آترايل ۽ ڇاڻيل پاڻيءَ ۾ ۲ تولا گليسرين، ۱ تولو راڪ آڪسائيڊ ۽ هڪ تولو بورڪ ملائجي ته ملم تيار آهي، ڏڍ جي لاءِ بهتر مفيد ملم تيار ٿي ويو.

خارش لاءِ دوا

گندڪ اولاسار ۴ تولا، بورڪ اسيڊ ۳ تولا، ڦٽڪي ۲ تولا، سڀ ڪٽي پائوڊر ڪجي ڇپڻي ڇپي مکڻ ۾ ملائي خارش واري هنڌ تي لڳائجي.

ويريه پشت (مرداني طاقت) لاءِ

ڏوپ سنڌو ۴ تولا، مٺي ڪاٺي ۴ تولا، اٽي ٻهڙاڻون

ڏيو ڪري، ان مان ١٢ پُڙيون ٺاهجن. حيض (ماهواري
ن) جي مدي کان ٣-٤ ڏينهن اول ٽي هڪ هڪ
ي صبح شام جو وٺجي. ماهواري خون بلڪل کلي
ف ايندو ۽ سور يا تڪليف يا ٿورو ٿورو اچڻ جي
تڪليف دور ٿيندي.

پسار ٻچاڪڙ لاءِ

اسٽولن کي گرب ڪري پيوڻ جي عادت هجي يا
ڪڻو پار چيٽ جو خطرو ۽ انديشو هجي، ت هيءُ علاج
ڪم آڻجي:
ڏاڙهونءَ جا گل ٥ تولا ٺاٺل والگر کهوني، کڻ ملائي
ائي ڏهاڪو ڏينهن روزانو پيئي.

دايا ٻتمز [ذيابطيس] لاءِ

مڻ ٻمشالن جي ٻمار کي ڪريلي جي رس ٢ تولا
م جي ٻئن جي رس ٢ تولا ۽ السيءَ جي ٻئن جي
س ٢ تولا روز ملائي پيارجي ت ١٥ ڏينهن اندر ٻيماري
ائدو ٿيندو.

ڏات جي سور لاءِ

جاڻ جو جوهر ٻيا هگو ٻيا ڪافور يا مرچ ڪارا يا

زالن جي ٽنج وڌائڻ جهاهه جو سور، دل جي ڌڪ ڌڪ،
مٿي جي ڦيري لاءِ وٺڻ گهرجي. سڀني اعصابن ۽
نسن کي طاقت ڏيڻ واري چيز آهي.

مردن لاءِ وارا جي ڪمزوريءَ ۾ سڀن ڏوش وارا—
پـاس ڪري الڪوائي ۽ پيشاب ۾ ورڻ اچڻ کي روڪ
ڀوندي ۽ قوت ڀاهه ۾ اضافو ڪندو.

حيض کي روڪڻ لاءِ

استرين کي ماهواريءَ جو خون گهڻو ايندو هجي يا
گهڻو وقت هلندو هجي ۽ ڪمزور ڪندو هجي ته هيءَ
علاج آزمائي.

ڏاڙهون جي کوڏي، ماوا، ٽڪي ڪٿ، سفيد ڦٽڪي
ٽٽي ٽي ٽيڪل هرهڪ چارماسا، آفيم ۴ رتيون ڪٽي ملائي
پاڻيءَ جي ان ٽولن ۾ ڳنڍجي ان مان ڪپڙو سنهو ڀڄي
اندام نهاني ۾ رکو شرمگاهه ۾ رکي عضوي ۾ رکجي.
هڪدم آرام ايندو. مٿان هيءَ چورڻ کائڻ لاءِ ڏجي.

٢- سورپارين طباشير، ڏاڙهونءَ جي کوڏي هرهڪ
٢ ماسا ڪٽي پاؤڊر ڪري ڏڌي پاڻيءَ سان يا عرق
ايل عشق سان وٺجي. امرا ۽ ٽي ڏينهن ۾ ولجن.

حيض جي کولڻ لاءِ

رائولد چڻي ٣ تولا، قلمي شورو اڌ تولو ملائي ڪٽي

نجي ۽ ڪپڙو وجهي سمهي پئجي. ڪو به گهر هن
دوا کان خالي هئڻ نه گهرجي. لمس يا زڪام ۾ ٿڪ لاءِ
رومال ۾ چار ڦڙا وجهي سنگهندو رهجي، اڪ ٻنهي نسي
جي ۾ هڪ هڪ ڦڙو آگر سان ناسن کي لڳائجي.

هن قسم جي دوا شو ڌارا، امرت ڌارا، شڪر ڌارا،
ام ٻاڙ، زنده طلسمات، شڪر ڌارا وغيره. انهن سان
ڪامندي آهي سڀئي ۾ ٿورو ٿورو فرق هوندو آهي،
و. پنهنجو ٢٥ سالن جي آزمودي مان مٿين نسخو
مفيد سمجهي لکيو آهي.

بدن جي جُوئون

بدن جي جُوئن نه رڳو سولهن جي خيال کان عيب
آهي پر ڪيترن بيمارين جو ڪارڻ بڻ آهي. انهن
لاءِ اها مصيبت پيدا ٿيو پوي. جو اڪثري اولاد اڻ ٿڻ
جو به الهندو نه ٿئي. ڪارڻ ڪيترائي آهن ته به. علاج
به جدا جدا گهڻيئي آهي سگهن ٿا. پر هيٺيون آزمايل علاج
جو گهڻي قدر مفيد آهي ۽ گهٽ ۾ گهٽ ٧٥ سيڪڙو
حالتن ۾ فائدو ڪندو سو هيٺ لکجي ٿو.

پهرين پاڻ کي اڪثر هڪ يا ٻن وقتن وجهي ته به
هي علاج ڪارگر ثابت ٿيو آهي:

ليمي جو ست هڪ تولو ۽ سوڍا جي ڪارب (سوڍا
مٺي) ١٠ تولا ملائي شيشي ۾ وجهي رکو ۽ چانهه واري

آنڪڙن يا آڱرين يا ٽڪن، يا ارجن ڌارا، يا ٽرانو يا ٿوم يا پوهو يا گرم گيهه. يا تيل ۾ لونگ ملائي انهن شين مان ڪهڙي به هڪ شيءِ هڪ وقت آزمائي فائدو وٺي سگهجي ٿو.

ڪن جي سور لاءِ

ٿوم يا هنگ تيل ۾ ساڙجي. اهو تيل ڇاڻي رکجي ۽ ڪن جي سور لاءِ ڪم آڻجي.

٢- ڪوڏيري جو تيل ۾ ڪافور ملائي رکجي ۽ ڪم آڻجي ته سور ۾ ڪن مان پاڻي اچڻ نه بند ڪندو.

ارجن ڌارا

فوديني جو جوهر ۽ اجوائڻ جو جوهر ١٠، ١٠ گرام، ڪافور ٢٠ گرام ۽ لونگن جو تيل ٢ گرام شيشي ۾ وجهو. اس کي رکو ”ارجن ڌارا“ تيار آهي. ٥، ٧ ڦڙا چانهه، جي هڪ چمچي ۾ ملائي وٺڻ سان پيٽ جو سور، ڇاتيءَ جو سور، کنگهه هوا، اوڳرايون، الٽيون، دستون، ڪالرا ۽ وائي چڪي، بدهاضمي وغيره کي ترت فائدو ڏيندو.

ڏند جي سور يا ڪن جي سور، جهڙن جي چڪ يا پيٽ سورن ۾ سوڄن لاءِ مفيد آهي. ٽمپريچر گهٽائڻ لاءِ مٿي جي سور لاءِ به گرم گرم چانهه جي چمچي

٥- چندن چورو، جو مفرح هئڻ دل کي فرحت
...اغ کي تندرست رکڻ وارو آهي.

٦- ڪارا مرچ، جي ٿڌل جي واءِ وڃائيندڙ ۽
...جو استعمال ڪندڙ آهن.

٧- اڇو جيرو، جو زالن جي اڃ وڌائيندڙ ۽ ...
...قوت باهه وڌائڻ جو ضامن آهي.

٨- ڏاڙها سڪا، جي اکين جي روشني ۽ ياداشت
...شڪتي وڌائڻ وارا آهن.

٩- بادامون، جو سڪي واءُ جو ... آهن ۽
...وي ۽ هڪڪي وڃائيندڙ آهن.

١٠- ڪڻڪ ۽ مصري، اهي ٿاڌل روز مڪمل جو
...هي کوهي ۽ گهوڙي، ڇاڻي، ليام ٿوري ارف وجهي
...اس ٻري گهر جا سڀني ڀاڱي ڀنجن لـ، صحت سالم
...هندي، گلن جهان نڙيدا وهندا ۽ ٻهاڙ لي وجهڻ جهڙي
...ڪرت حاصل ڪندا.

دم لاءِ دوا

ڪارو لوڻ، سادو لوڻ، سانڀر لوڻ، لاهوري لوڻ
...هڪ هڪ تولو ڪٽي پائوڊر ڪجي. ان مان ٢
...ماشا ماکيءَ ۾ ملائي چٽائجن. دم لاءِ مفيد آهي.

ڏيڍو چمچو ٻري گرم پاڻيءَ جي ڪوپ ۾ ملائي صبح جو نهراڻي پيئڻ سان ٿولهه ۽ وزن گھٽجي ويندو ۽ سواد ۾ اضافو ايندو. اهو علاج ٢٠ ڏينهن ڪرڻ بعد وري پنهنجو وزن توري ڏسڻ گھرجي. کاڌي ۾ بادي شين ۽ خاص طرح اهڙي جي شين کان پرهيز ڪجي- چانور ۽ ڏهي بند ڪرڻ گھرجي.

ٽانڪ

بازار ۾ ملندڙ شربت يا ٻيون دوائون مهانگا آهن يا ان ۾ ڪانڊ وارا مٺڪران ۽ زهريلا رنگ ملائي وڪڻي رهيا آهن. سو ٽانڪ جو نسخو لکجي ٿو جيڪي سڌي ٻهن جي سڌ واري پيڙا کي ايڏائين ۽ طاقت ۽ ٽڪاءُ ڏيڻ واري ڪولي دراڪ استعمال ڪن.

١- سونف، جي اکين جي روشني وڌائڻ وارا آهن.

٢- پستا جي ڪٽ، جا دماغ کي طاقت ڏيڻ ۽ بند آڻڻ واري آهي.

٣- گدري جو ٻج، جو دشڪي وچائيندڙ ۽ اندروني گرمي وچائيندڙ آهي.

٤- ٿوڌا ٺڌيا، جي هاضمي جي طاقت کي وڌائيندڙ آهن.

ي وار ۵ تولا ڪن ٻاٽي ۾ ڪڙهي، ڇاڻي اهو پاڻي
رجي- ٿورو لوڻ ۾ ملائجي۔

اُلٽين لاءِ

١- ڪڻڪ ڪڻڪي اڌ تولو ۽ ناريل جي ڏاڙهي اڌ
لو ڪاڙهجن۔ اهو پاڻي ڇاڻي، ٿاري پيارجي۔
٢- ليمي جي رس ۽ ادرڪ جي رس ملائي اڌ چمچو
ي چٽائجي۔

دماغ جي طاقت لاءِ

مٽي جي ٿڌري هجي، لب گهٽ هجي، واسر هجي
ٻراٽو مٽي جو سوو هجي ته هي ۽ ناس ناهي آزمائجي۔
اولڪ، جاڦر، سڌي، اث ڪڻوو، وڏن ڦوٽن جي ڪڻ،
ھر ھڪ ٣ ماسا، ٻڌهن ا-اس ناهي وڪجي ۽ اڪ
سڪجي۔

قبضي لاءِ

دائما قبضي اهڙي هجي ته ٻاءِ ڪڙو ۽ ١ تولو سڃو
ه، مالي ٣٠ ڏينهن لاڳيتو وٺجي۔

سوري لاءِ

١- اسڳنڌ جي ٿهي لائي ڇاڪا هڪ هڪ تولو

سنڌن جي سور لاءِ

چوب چيني ١ تولو، سورنجان مٺي ١ تولو، سنڍي ١ تولو، هرڙي جو ٻج ١ هڪ تولو کڻي سفوف (پائوڊر) ڇاڻي چورڻ ٺاهي رکجي. صبح ۽ شام جو اڌ اڌ تولو چانهه سان وٺجي.

مٿي جي سور لاءِ

١- پپرامنٽ ١ تولو ۽ لونگ ڪارو ٢ تولا پيهي ناس ٺاهي رکجي. اها ناس مٿي جي سور لاءِ نئين دوا ڏينهن ۾ ڏيڻ گهرجي.

٢- مرچ ڪارا ڪڻي ٢ ماسا چانهه سان وٺجن.

هلڪو جلاب

هرڙ يا گلاب جا گل تازا يا گلقند ٢ تولا ڏئي ڪوٺي ۾ گهوٽي پاڻي وجهو. گلاس ڪن تائين ڀريو ڏهجي. تورو گرم ڪري پاڻي سان، هڪ ڀيرو پيئڻ صاف ايندو.

گردي جي سور لاءِ

مڪئي جي سنگ کي اوجر ٺڪي وار ٿيندا آهن،

اک جي ڦلي لاءِ

چٽون ۽ (طوطي) جي ڳچي لاهي، ڳاڙهو رس جو اُن اُن ۾ پڪندو، اهو ٻه ٽي ڦڙا اک ۾ وجهڻ سان ڦاٽندو ڇڏيندو. هڪ ٻه، ٽي ڏينهن ائين ڪجي، ڦلهاڪو دفعا ڪرڻ گهرجي.

موتيو ٻاٽي

اکين مان موتيو ٻاٽي لهندو آهي ته نظر بلڪل ختم ٿي ويندي آهي. اها معلوم ٿئي ته موتيو ٻاٽي لهي رهيو آهي ته هي علاج آزمائجي.

١- سونف ۽ کنڊ هڪ تولو گڏي رات جو کير سان ڦڪي وٺجي.

٢- ڳاڙهن ڪان واهس ڪمانڙيءَ ڳاڙهن اهو گهرني ٻلستر لڳائيندو رهجي، جنهن غليظ رطوبت اکين ۾ ڪرڻ جي بدران ٻرانتي موت کاڻي.

وات پچڻ لاءِ

١- ٻاڪري کير جون ڪرڙيون ڪجن.

٢- گلسرين لڳائجي.

ٿڌي پاڻيءَ سان ٣ ڀيرا ڌوئڻ ۾ وڃي.

٢- شيشن جا ٿوچ ساڙي پاڻوڌر ڪجن، اڌ تولو پاڻيءَ سان وٺجي.

٣- ڪٽيلو هڪ تـولو ڀڄڻ ٥ تـولا آڌهـيءَ (ڏوڙي) ۾ رجهي ۽ ڪلاڪ ڇڏي ڏجي ۽ پوءِ ڇڻجي سان اهو ڌهي ڪاڻي ڇڏجي-

اک مٽي جي سور لاءِ

١- سرڪو ۽ ماکي ملائي پهارجي ۽ الٽي ڪرائجي.

٢- ڌاڙا پسس جـو ڪڻ ۽ ٻـڙ ڳهوڻي لـاڻ واڪر پهارجي.

٣- ڦلهـي شورو هڪ رتي پاڻيءَ ۾ گهي اڪ ۾ ڏاس رجهجي.

ويسر لاءِ

دارچيني، مصري، ڦـوڙا اڌيا هڪ هڪ تولو ڳڏي ڪٽجن. ان کي هڪ شيشو گلاب جو پاڻي کرل ۾ کٽائجي. اهو پاڻوڌر اڌ اڌ تولو کير سان صبح ۽ شام جو وٺجي. شاگردن لاءِ امتحان جي ڏينهن ۾ يادگيريءَ جي طاقت وڌائڻ لاءِ آزمائل ڳهڙهي.

باب ڏهون

گر يو نٽي اسٽريءَ لاءِ هدايتون

هتي گهرواتين لاءِ ڪجهه هدايتون لکيون وڃن ٿيون،
ر اڪثر ان عرصي ۾ ڪنهن گهڙين ۾ اچا ڏاڍين ڪن
ڪنهن يا ڊاڪٽرن جو علاج ڪرائڻ کان پرهيز ڪئي
رجي ٿي ۽ گهرو علاجن مان ڪم ڪيو وڃي ٿو۔

هٽي جو سور

گهڻو ڪري اهو ڦهڪي سبب ور ور ٿيندو آهي،
جهن لاءِ گلقند ٿي سنڊو ۾ ٻي جوڪو علاج آهي۔
جو بار ڪي ۽ هڪاري وڏڪ چمس ۽ ڦرس ڪندو۔

ڏنب نه اچڻ

هٽي ٿي پست جي ڪڻ جي روغن جي مالش ڪرڻ
۽ ڪين ۾ بادام روغن جا ٻه ٽي ڦڙا وجهڻ سان ڦائدو
ٿيندي. ٻي ڪا ٻه اشمدار شيءِ يا گوري وغيره ڪم نه
آڻجي. سمهڻ وقت ٻارن کي ڪنهن جي مالش ڪرڻ گهرجي.

ڙڪ ٽڪ جي عادت

ڻ زالن کي ٽڪ ٽڪ جي عادت ٿي پوي ٿي ۽ دل

٣- طپاشهر ۽ مٿــي ڪٿ، گــڏي ڪٽي واس
کي لڳائجو.

۴- ممڪدي جا ان ڪاڙهي، ان ٻاٽي -ان گرڙاون
ڪجن.

۵- ممڪدي ڪٽمل ٻاٽي ۾ ملائي زبان اي لڳائجي.

٦- ٻهمدائي ٻاٽي ۾ ٻسائجن ٻوه اهـو لعاب چاٽي
ان ٻاٽي سان گرڙاون ڪجن.

٧- اٻر جٿي وٺ جا چوڏا لاهي الهن جــي اندران
ٻر ٻاٽي ۾ ڪاڙهي، ان ٻــاٽي سان گرڙاون
ڪجن.

★ ★ ★

...ن هاضمو

پلاءُ زاري سرڪي ۾ ٻڌائي، ٻوءِ سڪائي ٻوءِ ڪٽي
...ڍجي ۽ ان مان اٽ چمچو ڪڍڻ جي اٽ چمچي سان ملائي،
...ڻجي. سوپاري الڪل نه کائجي ٻر وات ۾ نڊيو ڦـوڻو
...ڍجي ۽ چوسجي. فودني جو عرق ۽ ارهن ڏارا ڪم آڻجي،

...ٽي مٽي ۽ ڪوئلو کائڻ

ڪي ٻارڙن اهڙيون ردي شيون کائڻ جي عادت رکن
...ون جا سبب لاءِ ۽ ٻـار لاءِ نقصانڪار ڄـالهه آهي.
...هن کي اول ته ڪير ۾ هڪ ٻه چمچو ارنڊيءَ جو تيل
...ڪسٽر آئل) ملائي پيارڻ گهرجي. ٻوءِ ڪلڪلند، سرڪي
...ارو يا ليمن وارو شربت، تـازا ڇڻ، طماشر جي ٻاڙلو
...وغيره ڏي هڻائجي ته ٻـوءِ ردي عادت ڇـڏي
...ڏيندڙ آهن.

...اوڪارا ۽ اُلٽي

خاص طرح ٻهراـات استريءَ کـي ته الٽي ۽ اوڪارا
...ٿيا ڪندا آهن. ڪن کي ته هر ڏينهن عادت آهي و ٿيندي
آهي. ان کي کپي ته ڪاڌو گهٽ ۽ هلڪو کائي. ننڍي
...۽ ٻادي شين کان پرهيز ڪري ۽ ارهن ڏرا جا چار چـار
...ڦڙا چانهه جي چمچي ۾ ملائي پيئي. ڏاڙهن جـي رب
(ڏاڙهن جي شـربت) چٽائجي: سڪنجبين (اُڻاڻي) جي
...رس پيارجي.

ڪجي. ڪجي ڏينهن ۾ اُهن کي وڏو فائدو پهچي ٿو. چانهه ساڻ گڏ ڪاڙهي پيئڻ گهرجي. ٻارڙن جو موڙ ۽ پاڄي ۾ ليمي ۽ ادرڪ جي رس استعمال ڪرڻ گهرجي.

پستانن جو سور

جڏهن پستانن (ٿڻن) ۾ سور جي سختي يا ڇڪ محسوس ٿئي ته پست جو ڏوڏون پاڻي ۾ ڪاڙهي ان پاڻي ۾ چانهه جو ڪپڙو يا سوڙو گهڻو ملائي. اهو گرم گرم لڳائجي يا رومال ان مان اوڙي اهو پاڻ آئي پهچائجي.

ڏات ۽ ڏندن جو سور

ڏاڙهن يا ڏندن ۾ سور ٿئي ته ڪوشش ڪري ڪيائڻ کان پرهيز ڪجي ۽ ٻاهريون علاج ڪجي. روغن لونگ يا روغن دارچيني لڳائجي يا اوجن ڏارا جو استعمال ڪجي.

ڪنگهه ۽ لهس

املتاس جي گر ڪيئي ڪمر ۾ ملائي پيارجي.

٢- مصري عناب لسوڙا سونف ۽ ملهٺي ڪاني پاڻي ۾ ڪاڙهي پيارجي.

دل جي ڌڙڪڻ

آنئري جي مرباي کي چاندي جو ورق لڳائي کارائجي. گلاب جو پاڻي اڌ اڌ آئو ۾ د فعا پيارجي يا گاؤزبان ورائو کائجي.

ڏيڪ پيشاب اچڻ

ڪن ڪـي وري ان عرصي ۾ هر هر پيشاب ايندو
ي جو پيشاب وارن ٿيڻ لي وهم جو ڊ پـاڻ پوندو
هي. انهن کي ڏون جي لائي ڪائڻ کپي.

ون جي گهٽتائي

گرڀوتي استريءَ کي رت گهٽ هوندو تہ ٻالڪ ٻ
ڪمزور ڄمندو ۽ ماءُ جي تڪليف ۾ گهٽ ڪان پـاهڙ
ندي آهي. اهڙيءَ زال کي ميوا ۽ مکڻ استعمال ڪرڻ
ورجي ۽ خاطريءَ جهڙي حڪيم کا وٺڻ، ڪاٿ فولاد جي
م (ڪشتو) وٺي گلقند ۾ ملائي کائڻ گهرجي يا لوهہ آسو
راند ڪري پيئڻ گهرجي.

بت ٿي نشان يا رهڙ

خارش يا گهٽ سڀ نشان ٿيا هجن تہ چمڙيءَ جو
ل يا ڪوپري ۾ ڪافور ملائي اهو لول مکڻ گهرجي.

پيشاب جي بندش

هن زالن کي ان عرصي ۾ پيشاب جي بندش ٿيندي
هي، ٿن کي کپي تہ ڪهر ۾ سوڍا ملائي پيئن. يا ملل
ت ۾ ٿورو قلمي شورو ملائي ڏن ڪسان هيٺ لڳائين
ي لڳائڻ گهرجي.

رم گاهہ جي خارش

هن تڪليف ۾ لوڻ مرچ گرم مصالحن کـــو شيءِ ۽